



## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE JANVIER



lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9	samedi 10	dimanche 11
Velouté de potimarron	Carottes râpées	Pâté de campagne, cornichon	Betteraves vinaigrette	Rillettes sardines au fromage frais	Tarte à l'oignon	Terrine de poisson
Filet de poisson meunière sce crème citron	Sauté bœuf sauce moutarde ancienne	Haut de cuisse de poulet tandoori	Couscous	Coquillettes	Tripes à la mode de Caen	Cuisse de pintade
Riz doré	Haricots beurre	Gratin de pdt brocolis	Légumes couscous	Carbonara aux poireaux	Pommes de terre	Gratin de choux-fleurs
Emmental	Camembert	Fromage	Gouda	Cantal	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Galette des rois & crème anglaise	Mousse au chocolat	Compote pommes banane	Fruit de saison	Fromage blanc au coulis	Gâteau à l'orange

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.



## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE JANVIER



lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16	samedi 17	dimanche 18
Macédoine mayonnaise	Feuilleté au fromage	Velouté de légumes	Mortadelle	Betteraves échalotes	Asperges mimosa	Andouille, beurre
Émincé de dinde forestière	Rôti de porc, jus de thym	Saucisse	Acras de morue sce tartare	Tartiflette	Blanquette de veau	Fillet mignon
Boulgour	Butternut aux herbes	Lentilles blondes	Julienne de légumes au curcuma	Salade verte	Riz	Epinards et pommes de terre
Tome Montcaday	Fromage	Fromage blanc	Brie	Petit suisse	Fromage	Fromage
Crème à la vanille	Fruit de saison	Crumble aux pommes	Fruit de saison	Brownie pois chiches cacao	Fruit de saison	Tiramisu

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.



## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE JANVIER



lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23	samedi 24	dimanche 25
Velouté de patates douce	Salade Coleslaw	Salade multicolore°	Poireaux vinaigrette	Céleri fromage blanc	Terrine de poisson sauce cocktail	Galantine de volaille
Sauté de porc sce Agenaise	Penne rigate semi-complète	Fricassé de colin crème ciboulette	Carbonade flamande	Tarte provençale	Boudin	Osso bucco
Haricots plats	Sauce bolognaise	Gratin de courges	Frites	Salade verte	Pommes cuites	Risotto
Bûche laitière	Tome blanche	Fromage	Edam	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Crème de speculoos	Gaufre de Bruxelles	Fruit de saison	Compote de pommes	Cake au citron

° Pâtes aux légumes, maïs, échalote, ciboulette, vinaigrette.

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.

## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE JANVIER

lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30	samedi 31	dimanche 1
Velouté de légumes	Salade Marco Polo°	Betteraves à l'échalotte	Crêpe au fromage	Salade de cervelas	Museau vinaigrette	Chausson aux pommes, brie et oignons
Bœuf	Jambon grillé, jus aux oignons	Sauté de veau à la dijonnaise	Tajine de volaille aux légumes d'hiver	Brandade de poisson frais aux herbes	Filet de poisson sauce crustacés	Pot au feu
Carottes	Petits pois carottes	Pommes de terre persillées	Semoule parfumée	Riz aux petits légumes	Légumes du pot	
Mimolette	Saint Nectaire	Fromage	Tome grise	Emmental	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Yaourt fermier aromatisé	Compote de fruits	Fruit de saison	Clafoutis	Crème chocolat	Cake aux pralines

° Mini penne, surimi, crème fraîche, jus de citron, aneth

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.



## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE FEVRIER



lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6	samedi 7	dimanche 8
Taboulé d'hiver*	Chou chinois croquant, vinaigrette miel	Cake aux olives	Velouté de légumes	Maquereaux	Maquereaux à la tomate	Terrine de canard
Sauté de veau	Andouillette	Boulettes de bœuf à la crème de panais	Filet de dinde sauce chorizo	Tartiflette	Chou à la paysanne	Poulet rôti
Epinard à la crème	Pomme de terre	Boulgour	Poêlée de haricots verts aux oignons	Salade verte	Pâtes	Pommes Duchesse
Gouda	Saint Paulin	Fromage	Cantal	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Crêpe de la Chandeleur	Yaourt à la vanille	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Salade de fruits	Tarte poire chocolat

\* Couscous, petits pois, échalotte, abricot sec, jus de citron, huile olive

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.



## MENUS RÉSIDENCE AUTONOMIE FEVRIER



lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13	samedi 14	dimanche 15
Samoussa	Salade pommes de terre, betteraves et lardons	Soupe de tomates aux vermicelles°	Pomelos	Boulgour à l'indienne°	Friand au fromage	Rillettes de sardines
Rougail saucisse	Paupiette de veau	Blanquette de dinde	Lasagnes	Curry de poisson frais au lait de coco	Cuisse de lapin aux champignons	Bœuf bourguignon
Riz créole	Pommes de terre rissolées	Fondue de poireaux et semoule	Bolognaise	Choux fleurs persillé	Carottes Vichy	Pommes de terre
Brie	Tome des Pyrénées	Fromage	Mimolette	Camembert	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Île flottante	Fruit de saison	Gateau d'anniversaire	Fromage blanc et speculoos	Yaourt fermier	Tarte amandine

°Bouillon de légumes, tomates pelées, basilic, vermicelles

° Boulgour, carottes, pomme, vinaigrette au curcuma

**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur des allergènes mis à votre disposition.