

Menus du 1 au 7 septembre 2025	lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7
Hors d'œuvre	Betteraves vinaigrette	Feuilleté au fromage	Pdt à l'échalotte ciboulette	Salade de perle estivale	Salade aux dés de tomate	Pâté de campagne, cornichon	Pointes d'asperge sauce citron
Plat chaud et garnitures	Sauté de bœuf <hr/> Farfalles sauce tomate	Émincé de dinde à l'estragon <hr/> Haricots verts persillés	Omelette paysanne <hr/> Poêlée de légumes	Échine de porc rôtie, sauce brune <hr/> Petits pois aux oignons	Retour de pêche sauce moutarde à l'ancienne <hr/> Frites	Joes de bœuf aux oignons <hr/> Bâtonnière de légumes & coquillettes	Poulet rôti <hr/> Gratin dauphinois
Produit laitier	Mimolette	Plateau de fromage	Plateau de fromage	Brie	Emmental	Cantal	Comté
Desserts	Glace	Fruit de saison	Entremets à la vanille	Génoise à la confiture de fraise	Fruit de saison	Crème dessert au café	Fondant au chocolat

\* Perles, tomates, échalotes, ciboulette,

Fruits et légumes  
 Céréales, légumes secs

Viande, poisson, oeuf  
 Produit laitier  
 Matière grasse



### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

**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

**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

Menus du 8 au 14 septembre 2025	lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12	samedi 13	dimanche 14
Hors d'œuvre	 Melon	 Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic	 Carottes râpées	 Taboulé à la menthe	 Betteraves aux pommes	 Pomelos	 Mousse de canard
Plat chaud et garnitures	 Rougail saucisse <hr/>  Riz créole	 Sauté de porc aux herbes <hr/>  Courgettes et pommes de terre	 Émincé de volaille <hr/>  Poêlée de haricots rouges à la mexicaine	 Filet de poisson au citron <hr/>  Ratatouille niçoise	 Bœuf massalé <hr/>  Carottes et blé tendre	 Hachis parmentier <hr/>  A la purée de butternut et pommes de terre	 Sauté d'agneau aux olives <hr/>  Légumes couscous semoule
Produit laitier	 Tome Montcadi	 Edam	 Plateau de fromage	 Plateau de fromage	 Bûche laitière	 Fromage	 Munster
Desserts	 Fruit de saison	 Gâteau à la banane	 Yaourt fermier aux fruits	 Fruit de saison	 Crème à la vanille	 Flan nappé au caramel	 Tarte aux poires

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

 Fruits et légumes

 Viande, poisson oeuf

 Céréales, légumes secs

 Produit laitier

 Matière grasse



**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

**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

Menus du 15 au 21 septembre 2025	lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19	samedi 20	dimanche 21
Hors d'œuvre	● Salade de perles	● Salade aux dés de mimolette et croûtons	● Melon	● Riz à la provençale*	● Rillettes cornichon	● Salade d'artichauts	● Terrine de légumes sauce cocktail
Plat chaud et garnitures	● Jambon de porc sauce coco gingembre ● Haricots plats aux oignons	● Chipolatas ● Lentilles	● Moussaka au bœuf ● Salade verte	● Poulet rôti ● Carottes à la crème d'ail	● Filet de poisson frais sauce poivron chorizo ● Tortis	● Jambon braisé sauce marchand de vin ● Petits pois	● Rôti de bœuf ● Pommes dauphine
Produit laitier	● Saint Paulin	● Comté	● Plateau de fromage	● Fromage de chèvre	● Cantal	● Fromage	● Emmental
Desserts	● Fromage blanc à la confiture	● Fruit de saison	● Gâteau aux pépites de chocolat	● Entremets au chocolat	● Fruit de saison	● Fruit de saison	● Tarte au citron

\*Perles, poivron rouge, sauce yaourt citronnée

\*Riz, tomates, olives émincées, vinaigrette.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

● Fruits et légumes  
● Céréales, légumes secs

● Viande, poisson oeuf  
● Produit laitier  
● Matière grasse



☑ **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

☑ **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

Menus du 22 au 28 septembre 2025	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26	samedi 27	dimanche 28
Hors d'œuvre	Pastèque	Concombres, crème à l'aneth	Tomates mozzarella	Salade composée*	Saucisson à l'ail, cornichon	Betteraves aux poires	Terrine de poisson
Plat chaud et garnitures	Émincé de bœuf	Filet de dinde mariné façon Tandoori	Lasagnes à la bolognaise	Gratin de pommes de terre	Dos de colin	Cuisse de pintade aux olives	Sauté de veau aux champignons
	Courgettes et tomates rôties / semoule	Riz pilaf aux dés de carottes	Salade, vinaigre balsamique	Au jambon	Ratatouille / penne rigate	Haricots beurre	Pommes de terre rissolées
Produit laitier	Saint Nectaire	Tomme des Pyrénées	Plateau de fromage	Gouda	Plateau de fromage	Cantal	Comté
Desserts	Crème dessert au café	Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits rouges	Fruit de saison	Gâteau au chocolat	Compote pomme cassis	Grillé aux pommes

\* Salade verte, dés de tomates, échalote,

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**✓ 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

**✓ 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

Menus du 29 septembre au 5 octobre 2025	lundi 29	mardi 30	mercredi 1	jeudi 2	vendredi 3	samedi 4	dimanche 5
Hors d'œuvre	 Carottes râpées vinaigrette	 Salade d'agrumes	 Radis beurre	 Betteraves ciboulette	 Salade de pommes de terre	 Salade de lentilles	 Rillettes de sardines
Plat chaud et garnitures	 Émincé de bœuf au paprika <hr/>  Coquillettes	 Escalope de poulet aux herbes <hr/>  Julienne de légumes	 Tomate farcie <hr/>  Riz	 Brandade de poisson <hr/>  Salade verte	 Blanquette de dinde sauce normande <hr/>  Carottes et butternut rôtis aux herbes de provence	 Filet de poisson au curry <hr/>  Choux fleur, pommes de terre et béchamel	 Sauté d'agneau à l'orientale <hr/>  Haricots blancs
Produit laitier	 Camembert	 Mimolette	 Plateau de fromage	 Tomme grise	 Plateau de fromage	 Bleu	 Emmental
Desserts	 Fruit de saison	 Gâteau d'anniversaire	 Entremets à la pistache	 Fruit de saison	 Compote de pommes	 Crème dessert praliné	 Tarte aux fruits

\* Pommes de terre, tomates, cornichons, mayonnaise.

 Fruits et légumes  
 Céréales, légumes secs

 Viande, poisson, oeuf  
 Produit laitier  
 Matière grasse



### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

**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

**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

Menus du 6 au 12 octobre 2025	lundi 6	mardi 7	mercredi 8	jeudi 9	vendredi 10	samedi 11	dimanche 12
Hors d'œuvre	● Salade mexicaine*	● Tomates à l'échalote	● Concombres alpins*	● Assortiment de crudités	● Pâté de campagne, cornichon	● Macédoine au surimi	● Duo de saucisson
Plat chaud et garnitures	● Sauté de bœuf à la provençale	● Parmentier de canard	● Galette saucisse	● Émincé de volaille	● Penne rigate	● Boudin noir	● Lapin à la moutarde
	● Haricots beurre persillés	● Salade verte	● Ratatouille	● Champignons / Pommes rissolées	● Sauce carbonara de poisson frais	● Compote de pommes & purée de pommes de terre	● Poêlée de légumes et pommes de terre
Produit laitier	● Bûche laitière	● Plateau de fromage	● Plateau de fromage	● Edam	● Coulommiers	● Comté	● Gouda
Desserts	● Flan nappé au caramel	● Fruit de saison	● Poire au chocolat	● Ile flottante	● Fruit de saison	● Crème pâtissière chocolat noisette	● Génoise confiture

\* Riz, haricots rouges, tomates, vinaigrette.

\* Concombres, fromage blanc, moutarde, jus de

● Fruits et légumes  
● Céréales, légumes secs

● Viande, poisson, oeuf  
● Produit laitier  
● Matière grasse



### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

☑ **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

☑ **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

Menus du 13 au 19 octobre 2025	lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17	samedi 18	dimanche 19
Hors d'œuvre	 Betteraves à l'échalote	 Salade aux dés de fromage	 Salade de tomates	 Taboulé*	 Salade croquante*	 Céleri rémoulade au curry	 Terrine de lapin
Plat chaud et garnitures	 Petit salé	 Cuisse de poulet rôti aux herbes	 Émincé de bœuf de bœuf sauce tajine	 Poisson pané sauce tartare	 Jambon grillé	 Paupiette de veau	 Langue de bœuf sauce piquante
	 aux lentilles	 Potatoes au paprika	 Brunoise de légumes d'automne* et riz	 Chou fleur rôti au cumin	 Petits pois carottes, crème dijonnaise	 Potimarron / pâtes	 Pomme vapeur
Produit laitier	 Tomme blanche	 Cantal	 Plateau de fromage	 Emmental	 Brie	 Mimolette	 Tomme des Pyrénées
Desserts	 Fruit de saison	 Fromage blanc à la cassonade	 Compote de pommes	 Fruit de saison	 Moelleux chocolat	 Entremets à la vanille	 Choux à la crème

\* Carottes, courgettes, butternut.

\* Semoule, tomate, menthe, oignon, jus de citron, huile d'olives.

\* Concombre, radis, fromage frais, vinaigre de cidre.

## Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

 Fruits et légumes

 Viande, poisson, oeuf

 Céréales, légumes secs

 Produit laitier

 Matière grasse



**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

**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