

Menus du 1 au 5 septembre 2025

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
- Farfalles - Sauce tomate à la provençale* - Mimolette - Glace	- Feuilleté au fromage - Émincé de dinde à l'estragon - Haricots verts persillés - Fruit de saison	- Pommes de terre à l'échalote et ciboulette - Omelette paysanne - Salade verte - Yaourt à la vanille	- Salade de riz estivale* - Échine de porc rôtie, sauce brune - Petits pois aux oignons - Roulé à la confiture de fraises	- Poisson meunière au citron frais - Frites - Emmental - Fruit de saison

* Tomates concassées, oignons, ail, purée de pois chiches, épices douces.

* Riz, tomates, maïs, échalotes, ciboulette, vinaigrette au Xéres.

Menus du 8 au 12 septembre 2025

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
- Rougail saucisse - Riz créole - Tome Montcadi - Fruit de saison	- Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic - Quiche cheddar & courgettes - Salade verte - Compote pommes bananes	- Fajitas de volaille - Salade verte - Fromage - Fruit de saison	- Taboulé à la menthe - Retour de pêche sauce moutarde à l'ancienne - Ratatouille niçoise - Yaourt fermier aux fruits	- Melon - Bœuf massalé - Carottes et blé tendre - Crème à la vanille

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- 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 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.

Menus du 15 au 19 septembre 2025

lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
- Perles marines - Sauté de porc sauce coco gingembre - Haricots verts aux oignons - Glace	- Salade aux dés d'emmental et croûtons - Parmentier de - lentilles et tomates - Fruit de saison	- Melon - Moussaka - au bœuf - Cookie aux pépites de chocolat	- Blé à la provençale* - Blanc de poulet rôti au miel - Carottes à la crème d'ail - Liégeois au chocolat fermier	- Filet de poisson frais sauce poivron chorizo - Tortis - Cantal - Fruit de saison

*Perles, surimi, poivron rouge, sauce yaourt citronnée ciboulette.

*Blé, tomates, olives émincées, vinaigrette.

Menus du 22 au 26 septembre 2025

lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	Frontières gourmandes, passeport pour les papilles!
- Pastèque - Semoule aux pois chiches - Aubergines et tomates rôties* - Yaourt fermier sucré	- Filet de dinde mariné façon Tandoori - Riz pilaf aux dés de courgettes - Tomme des Pyrénées - Fruit de saison	- Dos de colin sauce piperade - Bouलगour - Fromage - Compote de fruits	- Concombres, crème à l'aneth - Gratin Dauphinois - Au jambon - Fruit de saison	- Tomates mozzarella - Lasagnes à la bolognaise - Salade, vinaigrette balsamique - Panna cotta au coulis de fruits rouges

*Aubergines, tomates, ail, huile d'olives, herbes aromatiques, servi avec un coulis de tomates.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- 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 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.

Menus du 29 septembre au 3 octobre 2025

lundi 29	mardi 30	mercredi 1	jeudi 2	vendredi 3
- Carottes rapées - Pizza méditerranéenne* - Salade verte - Fruit de saison	- Chou chinois aux dés de mimolette - Colombo de courgettes aux lentilles corail - Purée de patates douces - Gâteau d'anniversaire	- Tomate farcie - Blé tendre au bouillon de tomate - Fromage - Glace	- Chili con carne - Riz - Tomme grise - Salade de pommes et bananes au sirop	- Salade piémontaise au cervelas* - Blanquette de dinde sauce normande - Carottes et butternut rôtis aux herbes de provence - Yaourt fermier sucré

* Sauce tomate, thon, tomates fraîches, oignons, ail, olives noires, origan.

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

Menus du 6 au 10 octobre 2025

lundi 6	mardi 7	mercredi 8	jeudi 9	vendredi 10
- Salade mexicaine* - Sauté de boeuf à la provençale - Haricots beurre persillés - Flan nappé au caramel	- Tomates à l'échalote - Gratin de pommes de terre sauce fromagère - Salade verte - Fruit de saison	- Émincé de volaille sauce blanche façon kebab - Pommes rissolées - Fromage - Fruit de saison	- Concombres alpins* - Galette saucisse - Salade, vinaigrette au vinaigre de cidre - Yaourt fermier aux fruits	- Penne rigate - Sauce carbonara de poisson frais - Edam - Fruit de saison

* Riz, haricots rouges, maïs, tomates, vinaigrette.

* Concombres, fromage blanc, moutarde, jus de citron.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- 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 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.

Menus du 13 au 17 octobre 2025

lundi 13

- Mac and cheese revisité
- au potimarron et épices douces
- Tomme blanche
- Fruit de saison

LA SEMAINE DU GÔT

mardi 14

- Céleri rémoulade au curry
- Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes
- Potatoes au paprika
- Fromage blanc à la cassonade

mercredi 15

- Salade de tomates aux dés de fromage
- Boulettes de bœuf sauce tajine
- Brunoise de légumes d'automne° et riz
- Compote de pommes au miel

* Carottes, courgettes, butternut.

jeudi 16

- Poisson pané sauce tartare
- Chou fleur rôti au cumin et boulgour
- Emmental
- Fruit de saison

vendredi 17

- Jambon grillé
- Petits pois carottes, crème dijonnaise
- Gouda
- Moelleux chocolat courgette

Toute l'équipe d'Armonys Restauration vous souhaite de

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- 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 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.