

Menus du 1 au 5 septembre 2025

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
- Gratin de pommes de terre sauce fromagère - Salade verte - Vache qui rit - Fruit de saison	- 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 - Glace	- Retour de pêche sauce moutarde à l'ancienne - Frites - Emmental - Roulé à la confiture de fraises

* 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	- Melon - Farfalles - Sauce tomates à l'orientale* - Compote pommes bananes	- Fajitas de volaille - Poêlée de haricots rouges à la mexicaine - Fromage - Fruit de saison	- Taboulé à la menthe - Poisson meunière au citron frais - Ratatouille niçoise - Yaourt aux fruits	- Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic - Bœuf massalé - Carottes et blé tendre - Crème à la vanille

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

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 plats 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	● Filet de poisson frais sauce poivron chorizo ● Tortis ● Cantal ● Fruit de saison	● Blé à la provençale* ● Poulet rôti ● Carottes à la crème d'ail ●● Liégeois au chocolat

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

*Blé, tomates, olives émincées, vinaigrette.

*Blé, tomates, olives émincées, vinaigrette.

Menus du 22 au 26 septembre 2025

lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
● 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 ● Boulgour ● 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
- Duo pastèque - Macaronis - Sauce méditerranéenne* - Fruit de saison	- Chili con carne - Riz - Tomme grise - Cocktail de fruits	- Tomate farcie - Blé tendre au bouillon de tomate - Fromage - Glace	- Chou chinois aux dés de mimolette - Colombo de courgettes aux lentilles corail - Purée de patates douces - Gâteau d'anniversaire	- Blanquette de dinde sauce normande - Boulgour et butternut rôtis aux herbes de provence - Fromage - 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 aux œufs durs - Salade verte - Fruit de saison	- Émincé de volaille sauce blanche façon kebab - Pommes rissolées - Fromage - Fruit de saison	- Penne rigate - Sauce carbonara de poisson frais - Edam - Yaourt fermier aux fruits	- Concombres alpins* - Galette saucisse - Salade, vinaigrette au vinaigre de cidre - 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	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
- Mac and cheese revisité - au potimarron et épices douces - Tomme blanche - Fruit de saison	- Céleri rémoulade au curry - Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes - Potatoes au paprika - Fromage blanc à la cassonade	- Salade de tomates aux dés de fromage - Boulettes de bœuf sauce tajine - Brunoise de légumes d'automne* et riz - Compote de pommes au miel	- Poisson pané sauce tartare - Chou fleur rôti au cumin et boulgour - Emmental - Fruit de saison	- Jambon grillé - Petits pois carottes, crème dijonnaise - Gouda - Moelleux chocolat courgette

LA SEMAINE DU GOÛT

* Carottes, courgettes, butternut.

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.