

Menus du 2 au 6 septembre 2024

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> Melon Chili con carne Riz camarguais Glace 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux dés de mimolette et croûtons Colombo de courgettes aux lentilles Blé pilaf Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Radis beurre Omelette Frites Yaourt à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Filet de dinde rôti mariné miel et moutarde Petits pois au bouillon et boulgour Saint Nectaire Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Tomates à l'échalote Torsades Carbonara au poisson frais Crème dessert au chocolat

Menus du 9 au 13 septembre 2024

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées vinaigrette Gratin Dauphinois Au jambon Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Concombres, crème à l'aneth Pizza au thon, tomates, poivrons et origan Salade verte Yaourt fermier aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Poulet rôti Pommes rissolées Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Sauté de bœuf à la provençale Fondue de chou blanc au curcuma Tome blanche Roulé à la confiture de fraise 	<ul style="list-style-type: none"> Salade, vinaigrette au Xérès Ty Pavégétal estival* Brie Fruit de saison

*Légumineuses, céréales et légumes d'été.

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



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'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 16 au 20 septembre 2024

lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
<ul style="list-style-type: none"> Salade composée* Rougail saucisse Riz créole Yaourt fermier sucré 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagnes aux tomates et lentilles vertes Salade vinaigrette balsamique Bleuet des Prairies Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Melon Steak haché Purée de pommes de terre Fromage blanc 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilleté au fromage Émincé de dinde sauce normande Poêlée de haricots verts aux herbes Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade croquante* Retour de pêche sauce chorizo et poivron rouge Potatoes Glace

* Feuille de chêne rouge, dés de tomates, emmental, échalote, vinaigrette Xéres.

* Concombre, radis, fromage frais, jus de citron.

Menus du 23 au 27 septembre 2024

lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
<ul style="list-style-type: none"> Salade papillon* Poisson pané au citron frais Julienne de légumes à la crème** Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Pastèque Rôti de porc, jus au romarin Haricots blancs à la tomate Yaourt fermier aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Paupiette de veau sauce forestière Petits pois aux oignons Fromage Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de riz* Fajitas à la volaille Salade verte Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Courgettes et tomates rôties* Semoule aux pois chiches Saint Paulin Gâteau d'anniversaire 

* Farfalles, tomates, mimolette, vinaigrette
** Carottes, courgettes, fenouil, crème, ail.

* Riz, dés de fromage, maïs, échalotes, ciboulette, vinaigrette.

* Courgettes, tomates, ail, huile d'olives, herbes aromatiques.

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



Cuisine maison : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'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 30 septembre au 4 octobre 2024

lundi 30	mardi 1	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
<ul style="list-style-type: none"> ●● Salade de pommes de terre* ● Sauté de dinde à l'estragon ● Carottes au cumin ● Yaourt fermier sucré 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic ●● Quiche au fromage ● Salade verte, vinaigrette à l'échalote ● Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> ●● Tomate farçie ● Riz ● Fromage ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Concombres alpins* ● Bœuf massalé ●● Boulgour et brocolis ●● Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ●● Gratin de pommes de terre et butternut sauce ● moutarde à l'ancienne au poisson du jour ● Cantal ● Fruit de saison

* Pdt, emmental, tomates, cornichons, mayonnaise.

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

Menus du 7 au 11 octobre 2024

lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
<ul style="list-style-type: none"> ● Frittata aux poivrons et oignons ●● Potatoes ● Tome Catalane ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ●● Blé à la provençale* ●● Boulettes d'agneau, sauce tomate aux épices douces ● Courgettes persillés ●● Glace 	<ul style="list-style-type: none"> ●● Dos de colin sauce ratatouille ● Semoule couscous ● Fromage ● Fruit de saison 	<p>À la découverte des capitales!</p>  <p>ATHENS</p> <ul style="list-style-type: none"> ●● TZATZIKI ●● PASTICCIO ● (GRATIN DE PÂTES AU BŒUF SAUCE BÉCHAMEL) ●● PORTOKALOPITA (GÂTEAU À L'ORANGE)  	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées ●● Galette saucisse ● Salade, vinaigrette au vinaigre de cidre ● Fromage blanc aux éclats de spéculoos

* Blé, tomates, gouda, olives émincées, vinaigrette.

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



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille : origine France, décret n°2022-65. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'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 14 au 18 octobre 2024

Un jour, une recette!

lundi 14

● Jambalaya de dinde et chorizo

● Riz

● Edam

● Fruit de saison



mardi 15

● Gaspacho tomate basilic

● Hachis parmentier au bœuf

● Salade verte

● Liégeois au chocolat



mercredi 16

● Lasagne bolognaise

● Salade verte

● Tartine de chèvre chaud et miel

● Fruit de saison



jeudi 17

● Salade fraîcheur*

● Penne rigate semi-complètes

● Sauce pesto rouge aux pignons de pins

● Yaourt fermier sucré



* Courgettes râpées, huile d'olives au jus de citron et à l'ail, croustilles.

vendredi 18

● Chou chinois en salade*

● Filet de poisson meunière

● Carottes à la crème d'ail

● Fondant potimarron et pépites de chocolat



* Chou chinois, tomates, dés d'emmental, vinaigrette au Xéres.

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



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille : origine France, décret n°2022-65. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'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.