

### Menus du 4 au 8 septembre 2023

| lundi 4   | mardi 5   | mercredi 6   | jeudi 7   | vendredi 8   |
|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Glace</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilleté au fromage</li> <li>Émincé de dinde sauce suprême</li> <li>Carottes au cumin</li> <li>Petit suisse aromatisé</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Assortiment de crudités</li> <li>Rôti de veau</li> <li>Gratin de pâtes à la purée d'aubergines</li> <li>Fromage blanc</li> <li>Cookies</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux pommes</li> <li>Courgettes et tomates rôties*</li> <li>Semoule aux pois chiches</li> <li>Yaourt fermier aux fruits</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates à l'huile d'olives et au basilic</li> <li>Poisson du jour sauce chorizo</li> <li>Potatoes</li> <li>Saint Nectaire</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

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

### Menus du 11 au 15 septembre 2023

| lundi 11  | mardi 12  | mercredi 13  | jeudi 14   | vendredi 15  |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade mexicaine*</li> <li>Boulettes d'agneau, sauce au thym</li> <li>Poêlée de haricots à la forestière</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres alpins</li> <li>Lasagnes aux tomates et lentilles vertes</li> <li>Salade au xérès</li> <li>Mozzarella</li> <li>Compote de pommes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saucisson à l'ail, cornichon</li> <li>Pizza jambon</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melon</li> <li>Colombo de porc</li> <li>Blé pilaf</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé au kasha</li> <li>Filet de poisson meunière au citron frais</li> <li>Julienne de légumes*</li> <li>Carré président</li> <li>Cake au miel</li> </ul> |

\* Haricots rouges, maïs, tomates, poivrons, échalotes, vinaigrette.

\* Concombre, fromage blanc, moutarde, jus de citron.

\* Carottes, courgettes, céleri rave, oignon, crème, ail.

### 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 18 au 22 septembre 2023

| lundi 18   | mardi 19  | mercredi 20  | jeudi 21   | vendredi 22   |
|--|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade papillon*</li> <li>● Paupiette de veau</li> <li>● Carottes à la crème d'ail</li> <li>● Tome Catalane</li> <li>● Fromage blanc aux éclats de spéculoos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pastèque</li> <li>● Filet de dinde rôti au curcuma</li> <li>● Petits pois au bouillon</li> <li>● Crème dessert à la vanille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves ciboulette</li> <li>● Tomate farcie revisitée</li> <li>● Riz à la tomate</li> <li>● Fromage</li> <li>● Salade de fruits frais</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade croquante*</li> <li>● Steak végétal</li> <li>● Boulgour</li> <li>● Chanteneige</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes rapées et fromage</li> <li>● Retour de pêche sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>● Pommes vapeur</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> |

\* Farfalles, tomates, poivrons, maïs, vinaigrette.

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

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

### Menus du 25 au 29 septembre 2023

| lundi 25  | mardi 26   | mercredi 27  | jeudi 28  | vendredi 29  |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melon</li> <li>● Pizza au fromage</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Chou fleur vinaigrette</li> <li>● Sauté de bœuf à la provençale</li> <li>● Pommes de terre vapeur</li> <li>● Edam</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées</li> <li>● Emincer de volaille</li> <li>● Semoule couscous</li> <li>● Fromage</li> <li>● Glace</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Concombre, crème à l'aneth</li> <li>● Gratin de macaronis</li> <li>● au jambon</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tomates à l'échalote</li> <li>● Rôti de porc, jus au romarin</li> <li>● Flageolets cuisinés</li> <li>● Tome grise</li> <li>● Pâtisserie </li> </ul> |

\* Pdt, cervelas, tomate, cornichons, mayonnaise.

\* Tomates, courgettes, poivrons, oignon, ail.

### 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 2 au 6 octobre 2023

| lundi 2  | mardi 3  | mercredi 4  | jeudi 5  | vendredi 6   |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Paëlla</li> <li>Au poulet</li> <li>Glace</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Œuf dur mayonnaise</li> <li>Gratin dauphinois</li> <li>Au jambon</li> <li>Fromage fouetté madame Loïk</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade du chef</li> <li>Dos de colin sauce ratatouille</li> <li>Semoule couscous</li> <li>Fromage</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de lentilles*</li> <li>Quiche aux 3 fromages</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade Marco Polo*</li> <li>Bœuf bourguignon</li> <li>Carottes persillées</li> <li>Coulommiers</li> <li>Entremets à la vanille</li> </ul> |

\* Lentilles vertes, dés de tomates, échalotes, basilic, vinaigrette au Xérès.

\* Coquillettes, surimi, tomates, poivrons rouges, crème fraîche.

### Menus du 9 au 13 octobre 2023



### Un jour, une recette!

| lundi   | mardi  | mercredi   | jeudi  | vendredi   |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de tomates</li> <li>Poisson pané</li> <li>Torsades sauce au bleu d'Auvergne</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres crème ciboulette</li> <li>Galette saucisse</li> <li>Salade, vinaigrette balsamique</li> <li>Fromage râpé</li> <li>Compote pommes chataignes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpée</li> <li>Poulet rôti</li> <li>Curry de choux de bruxelles</li> <li>Fromage</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves à l'échalote</li> <li>Hachis parmentier de potimarron</li> <li>Pont l'Évêque</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>lentille vinaigrette au fromage</li> <li>Mijoté de haricots rouges au maïs</li> <li>Riz camarguais</li> <li>Saint Paulin</li> <li>Gâteau au chocolat et courgettes</li> </ul> |

\* Chou chinois, tomates, dés de jambon, 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 **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 octobre 2023

| lundi 16   | mardi 17  | mercredi 18   | jeudi 19  | vendredi 20  |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Blé à la provençale*</li> <li>● Sauté de dinde à l'estragon</li> <li>● Petits pois aux oignons</li> <li>● Liégeois au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux dés d'emmental et croûtons</li> <li>● Nuggets végétal</li> <li>● Frites</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade multicolore*</li> <li>● Cake au jambon</li> <li>● Salade, vinaigrette au Xérès</li> <li>● Fromage</li> <li>● Compote de fruits</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri rémoulade</li> <li>● Bœuf massalé</li> <li>● Boulgour et brocolis</li> <li>● Cantadou ail et fines herbes</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de tomates aux dés de féta</li> <li>● Penne rigate semi complètes</li> <li>● Carbonara de poisson frais</li> <li>● Pâtisserie </li> </ul> |

\* Blé, tomates, poivrons, olives émincées, vinaigrette.

\* Tortis multicolores, tomates, basilic, vinaigrette.

*Toute l'équipe d'Armonys Restauration vous souhaite de bonnes vacances!!!*

#### 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.