

### Menus du 6 au 10 novembre 2023

lundi 6	mardi 7	mercredi 8	jeudi 9	vendredi 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves à l'échalote</li> <li>● Fusilli</li> <li>● Crème de courge aux lentilles corail</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées, vinaigrette</li> <li>● Bœuf bourguignon</li> <li>● Pommes de terre et navets persillés</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potage de légumes vermicelles</li> <li>● Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes</li> <li>● Haricots verts à l'ail</li> <li>● Fromage blanc sucré</li> <li>● Madeleine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux dés de fromage, tomates et croûtons</li> <li>● Chipolatas grillées</li> <li>● Lentilles aux dés de carottes</li> <li>● Compote pomme banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feuilleté au fromage</li> <li>● Filet de poisson frais sauce curcuma</li> <li>● Riz et brocolis</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>

### Menus du 13 au 17 novembre 2023

lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri vinaigrette</li> <li>● Fajitas à la mexicaine *</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pâté de campagne, cornichon</li> <li>● Sauté de porc sauce coriandre</li> <li>● Semoule couscous</li> <li>● fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feuille de chêne rouge au maïs</li> <li>● Escalope de volaille</li> <li>● Pâtes</li> <li>● Fromage</li> <li>● Salade de fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pamplemousse</li> <li>● Emincée de dinde à l'estragon</li> <li>● Petits pois aux oignons</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<p><i>Du sarrasin à la ruche!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de carottes au sarrasin</li> <li>● Gratin de pommes de terre</li> <li>● Au saumon et aneth</li> <li>● Fromage</li> <li>● Pain d'épices au miel</li> </ul>

\* Concassé de tomates, haricots rouges, poivrons, maïs, cheddar, épices chili.

### 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 20 au 24 novembre 2023

lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé aux fruits secs</li> <li>Hahis parmentier</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duo de râpé*</li> <li>Jambon grillé</li> <li>Pommes rissolées</li> <li>Fromage blanc fermier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux poires</li> <li>Chipolatas</li> <li>Blé pilaf</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de lentilles corail*</li> <li>Croque chèvre</li> <li>Salade verte</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Œuf dur mayonnaise</li> <li>Poisson du jour à la crème de potiron</li> <li>Boulgour</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Carottes, céleri, vinaigrette.

\* Carottes, lentilles corail, oignons, crème.

### Menus du 27 novembre au 1 décembre

lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de panais*</li> <li>Sauté de dinde Vallée d'Auge</li> <li>Riz doré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées, vinaigrette balsamique</li> <li>Semoule aux pois chiches</li> <li>Légumes d'automne* au bouillon</li> <li>Crème anglaise</li> <li>Pâtisserie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade d'agrumes</li> <li>Steak haché</li> <li>Petits pois au bouillon</li> <li>Fromage</li> <li>Pain perdu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade sombrero*</li> <li>Poisson meunière</li> <li>Chou fleur gratiné, béchamel</li> <li>Panna cotta au lait fermier</li> <li>Au coulis de fruits rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Tartiflette</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Chou chinois, emmental, vinaigrette.

\* Potimarron, poireau, rutabaga, oignons.

\* Riz, haricots rouges, maïs, carottes, 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 4 au 8 décembre 2023

lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de boulgour*</li> <li>● Paupiette de veau sauce champignons</li> <li>● Duo de haricots</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées</li> <li>● Quiche au fromage</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Cantadou ail et fines herbes</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux croûtons</li> <li>● Médaillons de boudin blanc rôtis</li> <li>● Pommes caramélisées et écrasé de pdt</li> <li>● Fromage</li> <li>● Yaourt à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cervelas, cornichon</li> <li>● Galette saucisse</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Cocktail de fruits au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bouillon de bœuf vermicelles</li> <li>● Retour de pêche à la crème de poireaux</li> <li>● Pommes de terre persillées</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>

\* Boulgour, olives émincées, maïs, vinaigrette.

### Menus du 11 au 15 décembre 2023

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves aux pommes</li> <li>● Parmentier de haricots rouges</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Île flottante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté Dubarry</li> <li>● Poisson pané</li> <li>● Carottes, crème à l'ail</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Macédoine de légumes</li> <li>● Pizza</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Fromage</li> <li>● Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haricots verts à l'échalote</li> <li>● Poulet rôti</li> <li>● Riz à la forestière</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Coleslaw*</li> <li>● Coquille</li> <li>● à la bolognaise</li> <li>● Pâtisserie</li> </ul>

\* Carottes, chou blanc, crème fraîche, 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 18 au 22 décembre 2023

#### lundi 18

- Salade multicolore\*
- Boulettes d'agneau
- Petits pois à la française
- Fruit

\* Tortis multicolores, mimolette, maïs, vinaigrette

#### mardi 19

- Velouté de butternut aux marrons
- Roti de dinde sauce cidre
- Pomme noisettes
- Buchette glacée
- Clémentine

#### Repas de Noël

#### mercredi 20

- Soupe de tomate aux vermicelles
- Dos de colin sauce crustacés
- Boulgour doré
- Fromage
- Yaourt aux fruits

#### jeudi 21

- Céleri et carottes à la vinaigrette
- Pizza aux 3 fromages\*
- Salade verte
- Sur lit de compote de pommes

\* Mozzarella, emmental, cantal.

#### vendredi 22

- Salade de pommes de terre\*
- Bœuf aux olives
- Haricots beurre persillés
- Fromage
- Fruit de saison

\* Pommes de terre, thon, échalotes, ciboulette, 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.