



### Menus du 2 au 6 septembre 2024

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

### Menus du 9 au 13 septembre 2024

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées vinaigrette</li> <li>Gratin Dauphinois</li> <li>Au jambon</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauté de bœuf à la provençale</li> <li>Quinoa</li> <li>Tome blanche</li> <li>Roulé à la confiture de fraise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poulet rôti</li> <li>Pommes rissolées</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres, crème à l'aneth</li> <li>Quiche au thon et tomates</li> <li>Salade verte</li> <li>Yaourt fermier aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade, vinaigrette au Xérès</li> <li>Hachis parmentier de lentilles</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\*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"> <li>Salade composée*</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagnes aux tomates et lentilles vertes</li> <li>Salade vinaigrette balsamique</li> <li>Bleuet des prairies</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade croquante*</li> <li>Steak haché</li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilleté au fromage</li> <li>Émincé de dinde sauce normande</li> <li>Poêlée de haricots verts aux herbes</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour de pêche sauce chorizo et poivron rouge</li> <li>Potatoes</li> <li>Fromage</li> <li>Glace</li> </ul>

\* 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"> <li>Salade papillon*</li> <li>Poisson pané au citron frais</li> <li>Julienne de légumes**</li> <li>Yaourt fermier aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôti de porc, jus au romarin</li> <li>Riz à la tomate</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte</li> <li>Fajitas à la volaille*</li> <li>Fromage</li> <li>Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de riz*</li> <li>Paupiette de veau sauce forestière</li> <li>Petits pois aux oignons</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courgettes et tomates rôties*</li> <li>Semoule aux pois chiches</li> <li>Saint Paulin</li> <li>Gâteau du mois</li> </ul> 

\* Farfalles, tomates, mimolette, vinaigrette

\*\* Carottes, courgettes, fenouil, persillade

\* sans poivrons

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

\* Courgettes, 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



**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"> <li>Salade de pommes de terre*</li> <li>Sauté de dinde à l'estragon</li> <li>Carottes au cumin</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic</li> <li>Quiche au fromage</li> <li>Salade verte, vinaigrette à l'échalote</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate farçie revisitée</li> <li>Riz à la tomate</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres alpins*</li> <li>Bœuf massalé</li> <li>Boullgour et brocolis</li> <li>Compote de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poisson du jour en gratin sauce moutarde</li> <li>aux pommes de terre et butternut</li> <li>Cantal</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* 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"> <li>Frittata aux poivrons et oignons</li> <li>Frites</li> <li>Tome Catalane</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blé à la provençale*</li> <li>Boulettes d'agneau, sauce tomate aux épices douces</li> <li>Courgettes persillés</li> <li>Fruits au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri râpé rémoulade</li> <li>Dos de colin sauce ratatouille</li> <li>Semoule couscous</li> <li>Glace</li> </ul>	<p><b>À la découverte des capitales!</b></p> <p><b>ATHENS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TZATZIKI</li> <li>PASTICCIO</li> <li>(GRATIN DE PÂTES AU BŒUF SAUCE BÉCHAMEL)</li> <li>PORTOKALOPITA (GÂTEAU À L'ORANGE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Galette saucisse</li> <li>Salade, vinaigrette au vinaigre de cidre</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoos</li> </ul>

\* 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

- Râgout de porc à l'ananas
- Boulgour et aubergines rôties
- 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

### vendredi 18

- Bettraves vinaigrette
- Filet de poisson meunière
- Carottes à la crème d'ail
- Fondant potimarron et pépites de chocolat

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

\* 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.