

### Menus du 7 au 11 novembre 2022

lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves aux pommes</li> <li>● Paupiette de veau sauce champignons</li> <li>● Penne rigate semi-complète</li> <li>● Fromage</li> <li>● Flan nappé au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Semoule aux pois chiches</li> <li>● Légumes* couscous d'automne au bouillon</li> <li>● Fromage</li> <li>● Gâteau haricotat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées, vinaigrette</li> <li>● Échine de porc rôtie, jus au thym</li> <li>● Haricots beurre à la tomate</li> <li>● Fromage</li> <li>● Riz au lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de butternut</li> <li>● Gratin de pommes de terre au saumon et aneth</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	

\* Potimarron, carottes, navets, oignons.

### Menus du 14 au 18 novembre 2022

### Le tour de France des régions

lundi 14	mardi 15	mercredi 16	jeudi 17	vendredi 18
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux dés de fromage et croûtons</li> <li>● Chipolatas grillées</li> <li>● Lentilles aux dés de carottes</li> <li>● Smoothie</li> <li>● Aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crème Dubarry</li> <li>● Bœuf Bourguignon</li> <li>● Boulgour</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Blanquette de volaille</li> <li>● Pâtes</li> <li>● Fromage</li> <li>● Salade de fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pommes de terre nordistes</li> <li>● Quiche au Maroilles</li> <li>● Salade de chicons</li> <li>● Compote pommes coings</li> <li>● Spéculos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Filet de poisson frais à la crème</li> <li>● Fondue de poireaux et riz</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>

\* Pommes de terre, fromage blanc, moutarde à l'ancienne, échalote.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus Région Hauts-de-France


- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



☑ **Cuisine maison** : les **viandes** entières de **porc**, de **bœuf**, de veau et de **volaille** sont **100% françaises**. 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 21 au 25 novembre 2022

lundi 21	mardi 22	mercredi 23	jeudi 24	vendredi 25
<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Velouté de lentilles corail (lentilles corail, carottes, oignons, crème)</li> <li>● Macaronis</li> <li>● Sauce tomate*</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Poulet rôti</li> <li>● Haricots verts à la forestière</li> <li>● Fromage</li> <li>●● Cocktail de fruits au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Duo de râpés*</li> <li>● Boulettes de bœuf à la marocaine</li> <li>● Semoule couscous</li> <li>● Fromage</li> <li>● Compote pomme banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Tartiflette</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Salade de chou chinois au jambon</li> <li>● Filet de poisson frais sauce potiron</li> <li>● Blé tendre</li> <li>●● Crème anglaise</li> <li>●● Gâteau du chef </li> </ul>

\* Concassée de tomates, oignons, purée de pois chiches, ail, cumin.

\* Carottes, céleri rave, vinaigrette.

### Menus du 28 novembre au 2 décembre 2022

lundi 28	mardi 29	mercredi 30	jeudi 1	vendredi 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Salade de pommes de terre*</li> <li>● Sauté de porc à la coriandre</li> <li>● Petits pois</li> <li>● Fromage</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potage de légumes</li> <li>● Colombo de moules à la crème</li> <li>● Riz basmati</li> <li>● Fromage</li> <li>● Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Parmentier de boudin noir</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Feuilleté au fromage</li> <li>● Bœuf aux olives</li> <li>● Carottes vichy</li> <li>● Fromage blanc fermier</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●● Ty pavé végétal Savoyard*</li> <li>● Salade vinaigrette balsamique</li> <li>● Petit suisse sucré</li> <li>●● Crêpe de froment sucrée</li> </ul>

\* Pdt, cervelas, cornichons, échalote, vinaigrette.

\* Savoyard = sauce béchamel, crozets au sarrasin, raclette.

### 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** : les viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. 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 5 au 9 décembre 2022

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauté de dinde vallée d'Auge</li> <li>Blé tendre et brocolis</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagnes à la bolognaise</li> <li>Salade verte</li> <li>Panna cotta</li> <li>Au coulis de fruits rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage crécy</li> <li>Filet de poisson sauce crustacés</li> <li>Riz doré</li> <li>Fromage</li> <li>Entremets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Œuf dur mayonnaise</li> <li>Galette de blé noir sauce normand</li> <li>Julienne de légumes*</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouillon de bœuf vermicelle</li> <li>Jambon grillé sauce champignons</li> <li>Haricots beurre persillés</li> <li>Fromage</li> <li>Gâteau du chef</li> </ul> 

\* Carottes oranges, céleri rave, carottes jaunes, oignons, ail, huile d'olive.

### Menus du 12 au 16 décembre 2022

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé aux fruits secs</li> <li>Poisson pané</li> <li>Chou fleur béchamel</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Omelette sauce provençale</li> <li>Pomme de terre</li> <li>Fromage</li> <li>Crème dessert à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâtes</li> <li>Carbonara</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Repas de Noël</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Armonys Burger</li> <li>Frites</li> <li>Bûchette glacé</li> <li>Clémentine</li> <li>Chocolats de Noël</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade multicolore*</li> <li>Boulettes d'agneau</li> <li>Crème de carottes au cumin</li> <li>Fromage blanc fermier sur lit de</li> <li>Compote de pommes</li> </ul>

\* Tortis multicolores, dés de mimolette, maïs, 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** : les viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille sont 100% françaises. 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.