





# • Menu •

| du 31 août au 4 septembre 2020 |

## Lundi





Chou-fleur, sauce  
cocktail  
•  
Sauté de poulet, sauce  
provençale   
•  
Petits pois et carottes  
•  
Yaourt aromatisé   
•  
Pêche  

## Mardi







*c'est la rentrée!* 

Melon charentais   
Jus de pomme   
•  
Blanquette de  
veau   
Frites  
•  
Saint-Nectaire   
**ou**  
Fromy  
•  
Flan vanille nappée  
caramel  
**ou**  
Flan chocolat



## Mercredi









Pizza aux deux  
fromages  
•  
Rôti de bœuf,  
sauce barbecue  
Purée de  
courgettes    
•  
Bûchette mi-chèvre  
**ou**  
Petit moulé nature  
•  
Nectarine   
**ou**  
Pomme 

## Jendredi

  
Tomate,  
vinaigrette    
**ou**  
Concombre, sauce  
bulgare   
•  
Omelette   
Jardinière de légumes  
et pommes de terre  
•  
Pointe de Brie  
**ou**  
Fol'épi  
•  
Compote de  
pomme   
**ou**  
Compote de  
pomme et cassis  
allégée en sucre

## Vendredi






Riz niçois  
**ou**  
Taboulé oriental  
•  
Poisson pané, citron  
•  
Epinards à la crème  
•  
Fromage blanc, sucre  
•  
Raisin noir  

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Indication géographique protégée
-  Label Rouge



  
Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
 @cuisineles4fourchettes

-  Bleu Blanc Coeur
-  SCIC Coopérative Bio Ile-de-France
-  Issu de l'agriculture biologique
-  Nouvelle recette
-  Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 7 au 11 septembre 2020 |

## Lundi

Salade de pommes de terre à la ciboulette 🌿

**ou**

Salade de blé andalouse

•

Sauté de bœuf, sauce guardian 🍖

Brocolis 🌿

•

Pont-l'évêque 🍷

**ou**

Petit Cotentin

•

Melon jaune 🌿

## Mardi



Méli-mélo de crudités, vinaigrette 🌿

**ou**

Salade verte aux croûtons, vinaigrette

•

Quenelle nature, sauce tomate

Riz pilaf

•

Coulommiers

**ou**

Camembert

•

Pêches au sirop

**ou**

Cocktail de fruits au sirop

## Mercredi

Taboulé

**ou**

Salade de pâtes, tomates et olives, vinaigrette

•

Normandin de veau, sauce moutarde 🍖

Carottes 🌿

•

Yaourt nature, sucre

•

Prune 🌿

**ou**

Poire 🌿

## Jendredi

Melon charentais 🌿

•

Gratin de chou-fleur au dès de dinde

•

Rondelé nature

**ou**

Fromage frais demi-sel

•

Elementaires : cône chocolat, maternelles : petit pot vanille chocolat

## Vendredi

Crudités, sauce bulgare 🌿

**ou**

Coleslaw

•

Filet de colin, sauce basquaise océane

Potatoes

•

Carré du poitou

**ou**

Vache qui rit

•

Compote pomme et fraise allégée en sucre

**ou**

Purée de poire

🌿 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌍 Indication géographique protégée


🍷 Label Rouge




  
Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
@cuisineles4fourchettes

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 bio, Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 14 au 18 septembre 2020 |


## Lundi

Rillettes de thon,  
navette

•

Sauté de porc,  
sauce forestière


R: Sauté de dinde,  
sauce forestière

Pommes de terre  
persillées 


•

Fromage blanc  
aromatisé

•


Prune 

ou


Pomme 

## Mardi



Tomates,  
vinaigrette 

ou

Radis, beurre 

•

Pané de blé, emmental  
et épinards

Duo de carottes

•

Bûche mi-chèvre

ou

Petit cotentin

•

Mousse au  
chocolat au lait

ou

Mousse au  
chocolat noir


## Mercredi

Salade verte aux dés  
d'emmental, vinaigrette

ou

Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette

•

Sauté d'agneau,  
sauce curry 

Semoule aux raisins


•

Gouda

ou

Edam

•

Raisin noir 

ou

Raisin blanc 

## Jendredi

Rosette, cornichon

R: Galantine de  
volaille, cornichon

•

Steak haché,  
sauce tomate

Farfalles

•

Petits suisses, sucre 


•

Banane

ou

Kiwi

## Vendredi

Carottes râpées à  
l'orange 

ou

Concombre, vinaigrette

•

Filet de merlu,  
sauce citron

Haricots verts 

•

Pointe de brie


ou


Chanteneige

•


Eclair chocolat

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge



  
Cuisine  
les 4 fourchettes  
MAÏSSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
 @cuisineles4fourchettes

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 bio. Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 21 au 25 septembre 2020 |

## Lundi

Salade de lentilles et tomates, vinaigrette  
**ou**  
Haricots blancs ravigote  
•  
Lasagnes  
Salade verte, vinaigrette  
•  
Coulommiers  
**ou**  
Camembert  
•  
Pomme 🌿 \*  
**ou**  
Poire \*

## Mardi

Carottes râpées, vinaigrette 🌿 \*  
**ou**  
Céleri rémoulade \*  
•  
Cuisse de poulet rôti au jus  
Pommes noisettes  
•  
Carré du poitou  
**ou**  
Rondelé nature  
•  
Crème vanille  
**ou**  
Crème caramel

## Mercredi

🌿  
Méli- mélo de crudités, vinaigrette \*  
**ou**  
Concombre, sauce bulgare \*  
•  
Trio de lentilles, carottes et pommes de terre 🌿  
•  
Saint-Nectaire 🍷  
**ou**  
Six de savoie  
•  
Compote de pomme bio.  
**ou**  
Compote pomme vanille

## Jeudi

Crêpe au jambon et au fromage  
R: crêpe au fromage  
•  
Rôti de bœuf, ketchup  
Purée de brocolis \*  
•  
Fromage blanc, sucre  
•  
Figs \*  
**ou**  
Raisin blanc \*

## Vendredi

Piémontaise 🌿 \*  
**ou**  
Salade de pomme de terre persillées  
•  
Poisson pané, citron  
Petit pois  
•  
Yaourt aromatisé bio. \*  
•  
Banane  
**ou**  
Kiwi

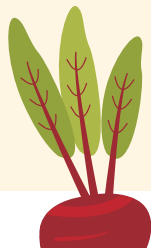
🌿 \* 🍷 🌿 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌿 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
@cuisineles4fourchettes

🍷 Bleu Blanc Coeur

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

bio. Issu de l'agriculture biologique

🌿 Nouvelle recette

🍷 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 28 septembre au 2 octobre 2020 |



## Lundi

Betteraves,  
vinaigrette    
**ou**  
Poireaux, vinaigrette   
.  
Nuggets de poulet  
Lentilles  
.  
Petit suisse, sucre  
.  
Prune  
**ou**  
Pomme




## Mardi

  
Riz pipadou  
**ou**  
Salade diablo  
.  
Omelette   
Epinards à la  
béchamel    
.  
Pont-l'évêque   
**ou**  
Fromy  
.  
Raisin blanc   
**ou**  
Figue 




## Mercredi

Salade du chef,  
vinaigrette  
**ou**  
Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette  
.  
Emincé de dinde,  
sauce provençale   
Purée de haricots  
verts   
.  
Coulommiers  
**ou**  
Chanteneige  
.  
Quatre-quart et  
crème anglaise


## Jendredi


Coleslaw   
**ou**  
Céleri rémoulade   
.  
Spagetti bolognaise,  
gruyère   
.  
Pointe de brie  
**ou**  
Vache qui rit  
.  
Liégeois chocolat  
**ou**  
Liégeois vanille


## Vendredi


Concombre,  
vinaigrette   
**ou**  
Radis, beurre   
.  
Filet de hoki, sauce  
armoricaine  
Pommes vapeurs   
.  
Yaourt aromatisé  
.  
Pêche au sirop  
**ou**  
Cocktail de fruit

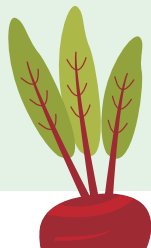
    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge



  
Cuisine  
les 4 fourchettes  
MAGNY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits


# • Menu •

| du 5 au 9 octobre 2020 |

## Lundi

Carottes râpées,  
vinaigrette  \*

**ou**

Tomates, vinaigrette 

•

Sauté de veau,  
sauce italienne

Pommes smiles

•

Fromage blanc, sucre

•

Compote pomme  
et framboise

**ou**

Compote pomme  
et banane allégée  
en sucre

## Mardi



Macédoine mayonnaise

**ou**

Fond d'artichaud,  
vinaigrette 

•

Rôti de porc au jus

R: Jambon de dinde

Coquillettes 

•

Coulommiers

**ou**

Camembert


•

Poire

**ou**

Kiwi

## Mercredi

Tomates,  
vinaigrette  \*

**ou**

Salade verte au dès de  
fromage, vinaigrette

•

Steak haché,  
sauce moutarde

Poêlée de légumes

•

Bûche mi-chèvre


**ou**

Fol'épi

•

Flan pâtissier

## Jeudi

Œufs durs,  
mayonnaise 

•

Chili végétal

Riz 

•

St Nectaire 

**ou**

Cantafrais

•

Ananas

**ou**

Banane

## Vendredi

Assiette de crudités  \*

**ou**

Coleslaw

•

Filet de colin, sauce  
crème océane

Jardinière de légumes

•

Carré du poitou


**ou**


Rondelé nature

•


Elementaires : cône  
vanille, Maternelles :  
petit pot vanille fraise

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge



  
Cuisine  
les 4 fourchettes  
MAÏSSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
 @cuisineles4fourchettes

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 12 au 16 octobre 2020 |

Semaine de la découverte

## Lundi

Hauts de France



Endives et betteraves,  
vinaigrette

•

Sauté de boeuf,  
sauce carbonnade

Duo de carottes

•

Maroilles

ou

Edam

•

Poire

ou

Pomme

## Mardi

Normandie



Tomates, vinaigrette

ou

Concombre,  
vinaigrette

•

Emincé de poulet,  
sauce crème normande

Potatoes

•

Camembert

ou

Petit cotentin

•

Tarte normande  
aux pommes

## Mercredi

Auvergne-Rhône Alpes



Carottes râpées,  
vinaigrette

ou

Céleri rémoulade

•

Quenelle nature,  
sauce nantua

Riz

•

Bleu d'Auvergne

ou

Fromy

•

Compote tout fruits

ou

Purée de poire

## Jendredi

Grand Est



Quiche Lorraine

R: Tarte au fromage

•

Jambon blanc

R: Jambon de dinde

Choucroute et  
pommes de terre

•

Yaourt nature,

sucre

•

Mirabelle

## Vendredi

Occitanie



Macédoine,  
mayonnaise

ou

Haricots verts,  
vinaigrette

•

Brandade de poisson

Salade verte,  
vinaigrette

•

Tomme

•

Tartare nature

ou

Kiwi

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Cuisine  
les 4 fourchettes  
MAÏSSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

Bleu Blanc Coeur

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 19 au 23 octobre 2020 |

## Lundi

c'est les  vacances!

Chou-fleur, sauce

cocktail 


.

Chipolatas aux oignons


R: Saucisse de volaille

Lentilles

.

St Nectaire 

.

Orange 

## Mardi

Rillettes, cornichon

R: Mousse de  
canard, cornichon

.

Tajine d'agneau  
au citron

Duo de carottes  
et de riz

.


Bûche mi-chèvre

.

Poire 

## Mercredi

Tomates,

vinaigrette 

.

Couscous boulettes

et merguez

.

Pointe de brie

.

Crème caramel

## Jendredi



Carottes râpées

à l'orange 

.

Ratatouille

Penne

.

Carré du poitou

.

Compote pomme  
et banane allégée

en sucre

## Vendredi

Salade de pommes  
de terres persillées,  
vinaigrette

.

Poisson pané, citron

Epinards à la  
béchamel  


.


Yaourt aromatisé


ou


Rondelé nature

.


Banane 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge




<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 26 au 30 octobre 2020 |

## Lundi

*c'est les vacances!*

Coleslaw 

Sauté de porc,  
sauce olives

R: Sauté de dinde,  
sauce olives


Printanière de légumes

Pont-l'évêque 

Poire 

## Mardi

Salade martiniquaise


Cuisse de poulet  
rôtie au jus 

Pommes vapeurs 

Bleu d'Auvergne

Poire 

## Mercredi

Crudités sauce  
bulgare 


Nuggets de  
blé, ketchup

Carottes au jus

Petits suisses  
aromatisés

Choux vanille



## Jendredi

Céleri rémoulade 



Sauté de veau,  
sauce moutarde

Duo de haricots  
verts et beurres

Coulommiers

Pomme  

## Vendredi

Betteraves, vinaigrette  
à la moutarde et  
au miel  


Filet de Hoki, sauce  
provençale


Riz

Yaourt nature, sucre

Kiwi

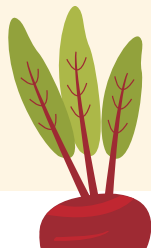
    Produits de saison

 Menu végétarien


 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge




<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 bio, Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits