







• 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 
•
Flan vanille nappée
caramel



Mercredi









Pizza aux deux
fromages
•
Rôti de bœuf,
sauce barbecue
Purée de
courgettes  
•
Bûchette mi-chèvre
•
Nectarine 

Jendredi


Tomate,
vinaigrette  
•
Omelette 
Jardinière de légumes
et pommes de terre
•
Pointe de Brie
•
Compote de
pomme 






Vendredi

Riz niçois
•
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



<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 7 au 11 septembre 2020 |

Lundi

Salade de pommes de terre à la ciboulette 

•


Sauté de bœuf, sauce guardian 

Brocolis 

•


Pont-l'évêque 

•

Melon jaune 

Mardi



Méli-mélo de crudités, vinaigrette 

•

Quenelle nature, sauce tomate

Riz pilaf

•

Coulommiers


•


Pêches au sirop

Mercredi

Taboulé

•


Normandin de veau, sauce moutarde 

Carottes 

•

Yaourt nature, sucre

•

Prune 

Jendredi

Melon charentais 

•

Gratin de chou-fleur au dès de dinde


•

Rondelé nature

•

Maternelles : petit pot vanille chocolat

Vendredi

Crudités, sauce bulgare 

•

Filet de colin, sauce basquaise océane

Potatoes


•


Carré du poitou

•


Compote pomme et fraise allégée en sucre

    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

 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 

Mardi



Tomates,
vinaigrette  

•
Pané de blé, emmental
et épinards


Duo de carottes

•
Bûche mi-chèvre

•
Mousse au
chocolat au lait


Mercredi

Salade verte aux dés
d'emmental, vinaigrette

•
Sauté d'agneau,
sauce curry 

Semoule aux raisins

•
Gouda

•
Raisin noir 


Jendredi

Rosette, cornichon

R: Galantine de
volaille, cornichon



•
Steak haché,
sauce tomate

Farfalles

•
Petits suisses, sucre 

•
Banane

Vendredi

Carottes râpées à
l'orange  


•
Filet de merlu,
sauce citron

Haricots verts 

•
Pointe de brie


•
Eclair chocolat

    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

 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

•

Lasagnes

Salade verte,
vinaigrette



•

Coulommiers



ou

Camembert

•

Pomme  

Mardi

Carottes râpées,
vinaigrette  

•

Cuisse de poulet
rôtie au jus

Pommes noisettes


•

Carré du poitou


•

Crème vanille


Mercredi

Méli- mélo de crudités,
vinaigrette 


•

Trio de lentilles,
carottes et pommes
de terre 

•

Saint-Nectaire 

•

Compote de
pomme 


Jendredi

Crêpe au jambon
et au fromage

R: crêpe au fromage

•


Rôti de bœuf, ketchup

Purée de brocolis 



•

Fromage blanc, sucre



Figues 

Vendredi

Piémontaise  

•

Poisson pané, citron

Petit pois


•


Yaourt aromatisé 

•


Banane

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée


 Indication géographique protégée

 Label Rouge





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


<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



• Menu •

| du 28 septembre au 2 octobre 2020 |

Lundi

Betteraves,
vinaigrette  

•

Nuggets de poulet

Lentilles


•

Petit suisse, sucre

•


Prune


Mardi




Riz pipadou

•


Omelette 

Epinards à la
béchamel  

•

Pont-l'évêque 


•

Raisin blanc 

Mercredi

Salade du chef,
vinaigrette

•

Emincé de dinde,
sauce provençale 

Purée de haricots
verts 

•

Coulommiers

•

Quatre-quart et
crème anglaise

Jendredi

Coleslaw 

•

Spaghetti bolognaise,
gruyère 

•

Pointe de brie

•

Liégeois chocolat

Vendredi

Concombre,
vinaigrette 

•

Filet de hoki, sauce
armoricaine

Pommes vapeurs 


•


Yaourt aromatisé

•


Pêche au sirop

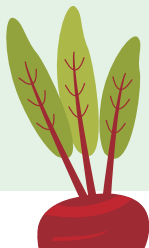
    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge




Cuisine
les 4 fourchettes
MAISSY • 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 5 au 9 octobre 2020 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette  

•

Sauté de veau,
sauce italienne

Pommes smiles

•

Fromage blanc, sucre

•

Compote pomme
et framboise

Mardi




Macédoine mayonnaise

•

Rôti de porc au jus

R: Jambon de dinde

Coquillettes 



•

Coulommiers

•

Poire

Mercredi

Tomates,
vinaigrette  

•

Steak haché,
sauce moutarde

Poêlée de légumes


•

Bûche mi-chèvre

•


Flan pâtissier

Jendredi


Œufs durs,
mayonnaise 

•

Chili végétal

Riz 


•

St Nectaire 

•

Ananas

Vendredi

Assiette de crudités 

•

Filet de colin, sauce
crème océane

Jardinière de légumes


•


Carré du poitou

•


Maternelles : petit
pot vanille fraise

    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 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 🍷

•

Poire 🌟

Mardi

Normandie



Tomates, vinaigrette 🌟

•

Emincé de poulet,
sauce crème normande

Potatoes

•

Camembert

•

Tarte normande
aux pommes

Mercredi

Auvergne-Rhône Alpes



Carottes râpées,
vinaigrette 🌟

•

Quenelle nature,
sauce nantua

Riz 🌟

•

Bleu d'Auvergne

•

Compote tout fruits

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

•

Brandade de poisson

Salade verte,
vinaigrette

•

Tomme

•

Tartare nature

🌟 🌿 🍷 🏷️ 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 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

 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

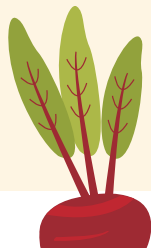
    Produits de saison

 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

 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