

• Menu •

| du 4 au 8 mars 2024 |

Lundi

Salade de pomme
de terre 🌱 à la
ciboulette, vinaigrette

•
Beignets de
calamars, aioli

•
Epinards ❄️ à la crème

•
Yaourt aromatisé 🌱

Mardi

Mitonnée de bœuf,
façon bolognaise

•
Spaghetti 🌱

•
Saint-Nectaire 🇫🇷

•
Fruit de saison ❄️

Mercredi

Tarte aux trois
fromages

•
Jambon blanc 🇫🇷

•
Rôti de dinde

•
Chou fleur,

•
béchamel ❄️

•
Fruit de saison ❄️

Jendredi



Potage de courgettes

•
Quenelle, sauce
aurore gratinée

•
Bouloghour 🌱

•
Flan vanille,
nappé caramel

Vendredi

Carottes 🌱 ❄️
râpées, vinaigrette

•
Pâné de blé,
emmental, épinards
Haricots verts et
pommes de terre 🌱

•
Bûche mi-chèvre

•
Compote de pomme
et framboise

🌱 🌿 🇫🇷 ❄️ Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🇫🇷 Appellation d'origine protégée

🇫🇷 Bleu Blanc Coeur

🇫🇷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable

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

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

🌱 Nouvelle recette

🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

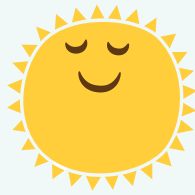
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

❄️ Consulter l'information sur le restaurant pour toute
indication contraire et l'origine de l'Agneau et du
Mouton.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de
menus seront communiqués via les réseaux sociaux

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local



• Menu •

| du 11 au 15 mars 2024 |

Lundi

Salade verte et
mimolette, vinaigrette

Veau stroganoff

Brocolis

Camembert

Crème chocolat

Mardi



Potage de potiron,
fromage fondu

Omelette

Printanière de légumes

Fruit de saison

Mercredi

Salade de riz, pois,
olives vertes, vinaigrette

Filet de poisson,
sauce armoricaine

Carottes
au cumin

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison

Jendredi

Coleslaw

Cuisse de poulet
colombo

Pommes noisettes

Cantal

Compote de pomme

Vendredi



Concombre et
feta, vinaigrette

Egrainé pois fèves,
façon chili

Riz

Eclair vanille

- Produits de saison
- Menu végétarien
- Appellation d'origine protégée
- Bleu Blanc Coeur
- Label Rouge
- Produit de la mer durable



- Nouvelle recette
- SCIC Coopérative Bio Ile-de-France
- Issu de l'agriculture biologique
- Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
- Porc, volaille : élevé et abattu en France.
- + Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.


• Menu •

| du 18 au 22 mars 2024 |

Lundi

Assiette de crudités,
vinaigrette

Porc  au caramel


Dinde  au caramel

Haricots beurrés

Coulommiers


Compote de
pomme et fraise

Mardi

Boulettes de bœuf,
sauce tomate 

Purée


Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 

Mercredi



Potage de carottes 

Pâtes locales,
sauce cresson 

Tomme

Pomme

Jendredi



Menu
du chef!












Vendredi

Taboulé oriental

Poisson pané,
citron 

Chou fleur, béchamel







Crème fermière
vanille 

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge
-  Produit de la mer durable

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

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

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


-  Nouvelle recette
-  SCIC Coopérative Bio Ile-de-France
-  Issu de l'agriculture biologique
-  Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.
-   Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

• Menu •

| du 25 au 29 mars 2024 |


Lundi

Bœuf  bourguignon

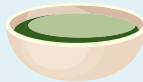
Carottes  

et navets au jus

Pointe de brie

Fruit de saison 

Mardi



Potage de brocolis

Beignets de blé

Petit pois au jus

Saint Nectaire 


Liégeois chocolat

Mercredi


Journée internationale du fromage !



Salade verte, vinaigrette

Raclette (Jambon  blanc, rosette)

Raclette (Rôti de dinde)

Pomme de terre , fromage à raclette, cornichons

Compote de pommes

Jendredi

Menu de printemps

Oeuf  dur,


sauce cocktail


Parmentier de canard à la purée de pomme de terre

Salade verte, vinaigrette

Paris-Brest





Vendredi


Carottes  et céleri rémoulade


Filet de poisson, sauce basquaise océane 

Potatoes

Fromage blanc nature, confiture

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge


 Produit de la mer durable

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux


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


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

 Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

• Menu •

| du 1^{er} au 5 avril 2024 |

Lundi



C'est
férié !



Mardi



Carottes à

l'indienne



Dhal de lentilles

Riz basmati



Yaourt, coulis

de mangue

Mercredi



Rillettes de sardine

•

Pizza mozzarella,
emmental, cantal

Salade verte,

vinaigrette

•

Compote de

pommes

Jeudi

Betteraves
rouges, vinaigrette

•

Poisson pané, citron

•

Purée de brocolis

Comté

•

Fruit de saison

Vendredi

Coleslaw

•

Carbonnade
de veau

Haricots plats
d'Espagne

•

Fourme d'Ambert

•

Fruit de saison

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable



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

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

Nouvelle recette

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local


• Menu •

| du 8 au 12 avril 2024 |

Lundi

C'est les vacances!!!




Blanquette de dinde 

Pommes de terres

et carottes  



Petits suisses


natures, sucre

Fruit de saison 

Mardi



Carottes  
râpées à l'orange

Œufs durs 

sauce mornay

Epinards  à la crème

Carré de l'Est

Gaufre sucrée

Mercredi

Boulette d'agneau,

sauce olive

Purée


Emmental

Ile flottante

Jendredi



Mâche, radis rondelles,

vinaigrette 

Egréné de soja 

façon bolognaise

Coquillettes

Yaourt aromatisé 


Vendredi

Salade de pomme


de terre , dès de



fromage, vinaigrette


Pépité de poisson,


citron 

Haricots beurre

Fruit de saison 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge


 Produit de la mer durable

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux



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


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

 Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

• Menu •

| du 15 au 19 avril 2024 |

Lundi

C'est les vacances!!!



Macédoine,
mayonnaise

Falafels, sauce
fromage blanc
et menthe

Brocolis

Coulommiers

Flan vanille,
nappé caramel

Mardi

Cuisse de poulet

rôtie au jus

Pommes smiles

Petits suisses

aromatisés

Fruit de saison

Mercredi

Pâtes à la Sicilienne

sauce vache qui rit

Chou fleur

Pomme

Jendredi

Vendredi

Filet de poisson, sauce

hollandaise

Blé

Tomme

Compote de pomme

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable

Nouvelle recette

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

• Menu •

| du 22 au 26 avril 2024 |

Lundi



Concombre,

vinaigrette

•

Crousti fromage

Riz basmati

et ratatouille

•

Crème chocolat

Mardi

Tomate, vinaigrette

verte

•

Poulet, sauce forestière

Carottes

•

Chaurce

•

Millefeuille

Mercredi

Pizza

•

Rôti de bœuf, sauce

barbecue maison

Purée de trois légumes

•

Fruit de saison

Jendredi



Œufs durs

mayonnaise

•

Tortis trois couleurs,

sauce italienne

•

Yaourt nature, sucre

•

Fruit de saison

Vendredi

Carottes

râpées, vinaigrette

Boulettes de bœuf

Couscous

•

Saint-Nectaire

•

Compote de pomme

et banane

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable

Nouvelle recette

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

• Menu •




| du 29 avril au 3 mai 2024 |

Lundi



Salade verte, dès
de fromage et
croûtons, vinaigrette
.
Escalope viennoise
.
Ratatouille
.
Beignet pomme

Mardi




Carottes  
rapées, vinaigrette
.
Saucisse de Toulouse
.
Saucisse de volaille
.
Lentilles 
.
Bûche mi-chèvre
.
Fruit de saison

Mercredi






Jendredi


















Betteraves  
rouges, vinaigrette
moutarde à
l'ancienne et miel
.
Thon, sauce tomate
.
Riz pilaf
.
Fromage blanc
aromatisé
.
Fruit de saison 

Vendredi



Méli-mélo
de crudités ,
vinaigrette
.
Emincé fèves pois ,
sauce curry
.
Purée de courgettes
.
Cantal 
.
Liégeois vanille

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge
-  Produit de la mer durable

-  Nouvelle recette
-  SCIC Coopérative Bio Ile-de-France
-  Issu de l'agriculture biologique
-  Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
 Porc, volaille : élevé et abattu en France.
-  Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local