

• Menu •

| du 6 au 10 mai |

Lundi



Concombre ,
vinaigrette

Tortis trois couleurs,
sauce fromage frais
ail et fines herbes

Yaourt
aromatisé 

Fruit de saison 

Mardi



menu
Irlande

 Coleslaw



Fish and chips,

sauce tartare



Cheesecake

Mercredi

C'est
férié!

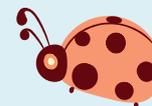


Jendredi



C'est
encore
férié!

Vendredi



Pas
férié mais
on fait
comme si !

-     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

<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 13 au 17 mai |

Lundi



Tomate  ,
vinaigrette verte
•
Lasagnes aux légumes
•
Bûche de chèvre
•
Crème chocolat

Mardi

Jambon blanc 
Jambon de dinde
Purée de patate douce
•
Fromage blanc fermier
nature , sucre
•
Fruit de saison 

Mercredi



Concombre  aux
dés de fromage,
vinaigrette
•
Egrainé de soja 
façon chili
Riz basmati 
•
Compote de
pommes 

Jendredi

Salade Christophe
Colomb (pomme de
terre , œufs durs ,
tomates, mayonnaise)
•
Bœuf  au paprika
Haricots plats
d'Espagne
•
Yaourt aromatisé 
•
Fruit de saison 

Vendredi

Filet de poisson ,
sauce coco et
citron vert
Brocolis et pomme
de terre 
•
Cantal 
•
Quatre-quart,
crème anglaise

-     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.

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

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

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 20 au 24 mai |

Lundi

**Pas
férié mais
on fait
aussi
comme si !
(ouiiii!)**

Mardi

Veau  marengo

Carottes  et riz

Yaourt nature ,

sucre

Banane

Mercredi

Salade verte aux
dés de mimolette et
croûtons, vinaigrette

Poisson pané , citron

Purée de courgettes

Crème fermière

vanille 

Jendredi

**Menu
du Chef!**



Vendredi

Tomate, mozzarella

vinaigrette 

Boulettes d'agneau

Couscous 

Compote de

pomme et fraise

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


Cuisine
les 4 fourchettes
MÉSSEY • 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

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

• Menu •

| du 27 au 31 mai |

Lundi

Carottes 🌱 râpées,
vinaigrette au citron

Dinde 🍖, sauce
basquaise

Haricots beurre 🌱

Saint-Nectaire 🍷

Tarte aux pommes

Mardi

Concombre, sauce
fromage blanc
et menthe 🌱

Pizza végétarienne

Salade verte,
vinaigrette

Glace

Mercredi

Normandin de veau 🍖,
sauce barbecue

Pommes noisettes

Pointe de Brie

Compote de

pommes 🌱

Jendredi

Salade de riz 🌱,
tomates et maïs,
vinaigrette

Omelette 🌱

Gratin de brocolis 🍷

Fruit de saison 🌱

Vendredi

Mortadelle, cornichons
Galantine de volaille,
cornichons

Beignets de calamars,
sauce aioli

Epinars 🌱 à
la crème 🍷

Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 🌱

🌱 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.

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

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

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 3 au 7 juin 2024 |

Lundi



Méli-mélo de crudités,

vinaigrette *

.

Pané de blé,

emmental, épinards

Purée de

courgettes * bio.

.

Beignet chocolat

Mardi

Tomates bio.

mozzarella, huile
d'olive et vinaigre
balsamique *

.

Rôti de bœuf,
sauce cocktail

Pommes smiles

.

Compote de pomme
et framboise

Mercredi

Salade grecque

.

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles bio.

.

Fruit de saison bio.

Jendredi

Piémontaise

.

Filet de poisson bio.

sauce armoricaine

Haricots verts *

.

Comté bio.

.

Fruit de saison *

Vendredi



Melon *

.

Egrainé fève pois bio.

façon bolognaise

.

Spaghetti, gruyère

.

Ile flottante

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 10 au 14 juin 2024 |

Lundi



Quenelle nature,
sauce provençale

Riz basmati

Bleu de Bresse

Ananas

Mardi

Rilette de sardine

Cuisse de poulet
vindaloo

Pommes vapeur
et carottes

Yaourt nature
sucre

Fruit de saison

Mercredi

Courgettes et
carottes râpées,
vinaigrette

Boulettes de bœuf

sauce poivre

Penne , gruyère

Yaourt aromatisé

Jendredi



Tzatziki et bâtonnets
de carottes

Oeufs durs

Blé et ratatouille

Coulommiers

Flan chocolat

Vendredi

Betteraves rouges
vinaigrette moutarde
à l'ancienne et miel

Pépité de
poisson, citron

Purée

Fruit de saison

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 17 au 21 juin 2024 |

Lundi



Tomates et œufs 
durs, vinaigrette 

•
Pâtes locales,
crème forestière

•
Camembert

•
Fruit de saison 

Mardi

Méli-mélo de crudités,
vinaigrette 

•
Bœuf , sauce
provençale

•
Gratin dauphinois

•
Compote de pomme

et banane

Mercredi



Pastèque 

•
Beignets de blé

•
Brocolis 

•
Petits suisses

natures, sucre

•
Millefeuille



Jeudi

Menu du chef !



Vendredi

Taboulé oriental

•
Tarte au saumon
et épinards

•
Salade verte ,
vinaigrette

•
Saint-Nectaire 

•
Mousse au chocolat

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

 Produit de la mer durable


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

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

 Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Île-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.

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

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



• Menu •

| du 24 au 28 juin 2024 |

Lundi

Cordon bleu

Chou-fleur béchamel

Comté 

Fruit de saison 

Mardi

 Salade verte croûtons
et dés de fromage,
vinaigrette

Lentilles  à
la tomate

Pommes de terres 
et carottes 

Compote de pommes

Mercredi

Rigolo au fromage

Rôti de porc

Rôti de de dinde

Purée aux trois
légumes

Yaourt aromatisé 

Fruit de saison 

Jendredi

 
MENU CME MASSY
AUX COULEURS DES JEUX
OLYMPIQUES



Tomates cerises et
olives noires 

Macaronis , sauce
crème d'épinards

Bleu d'Auvergne

Donuts au sucre

Vendredi

Carottes  râpées

à l'orange

Poisson pané ,
citron

Haricots verts 

Fruit de saison 

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

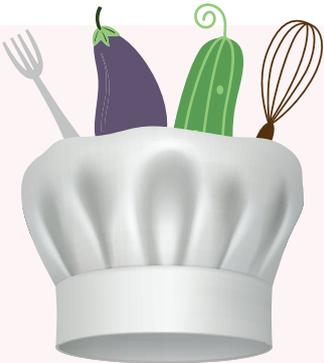

Cuisine
les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

-  Nouvelle recette
 -  SCIC Coopérative Bio Île-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.

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



• Menu •

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

Lundi

Salade verte
et oignons frits,
vinaigrette

•
Porc  aigre doux

Dinde  aigre douce

Brocolis

•
Fromage blanc
nature, sucre

•
Fruit de saison

Mardi



Œufs  durs,
mayonnaise

•
Croque Monsieur
au fromage

•
Salade verte,
vinaigrette

•
Compote de
pomme et fraise

Mercredi

Gaspacho 

•
Parmentier de
poisson 

•
Pont-l'Évêque 

•
Flan vanille nappé
caramel

Jendredi



Pâtes à la Sicilienne

•
Omelette ,

fromage râpé

•
Carottes  au cumin

•
Fruit de saison 

Vendredi

*Bonnes
vacances!*

Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

•
Poulet au caramel

Frites

•
Camembert

•
Ananas

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

 Produit de la mer durable


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

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

 Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Île-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.

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