





• Menu •

| du 8 au 12 juillet 2024 |

Lundi

Boeuf  au paprika

•
Blé 

•
Yaourt nature ,

sucre

•
Ananas


Mardi

MENU ASIE



Carottes rapées
à l'indienne

•
Porc au caramel
Dinde au caramel


•
Riz cantonnais (riz,
petit pois, œufs )

•
Litchi au sirop et
rocher coco


Mercredi

Pastèque 

•
Jambon de dinde,
mayonnaise et ketchup

•
Coquillettes ,

fromage râpé


•
Compote pomme 

Jendredi



Melon 

•
Omelette 


Gratin de brocolis 

•
Glace

Vendredi




Concombre, sauce
fromage blanc
et menthe

•
Farfalles ,

sauce tomate

•
Emmental

•
Melon jaune 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur



 Label Rouge

 Produit de la mer durable

 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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menu 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 15 au 19 juillet 2024 |

Lundi

Salade verte, dés de fromage, vinaigrette
 •
 Colin 🐟, sauce citron
 Epinards 🌿 🍌
 à la crème
 •
 Compote pomme et framboise

Mardi

Pastèque 🍉
 •
 Poulet 🍗, sauce basquaise
 Pommes de terres vapeur
 •
 Cantal 🧀
 •
 Eclair au chocolat

Mercredi

🌿
 Nuggets de blé, ketchup
 Petit pois au jus 🌿
 •
 Yaourt 🥛 aromatisé
 •
 Fruit de saison 🌿

Jeu

MENU EUROPE



Tomates 🍅 🌿, mozzarella, huile d'olive
 •
 Paëlla au poisson et chorizo
 Paëlla au poisson sans chorizo
 •
 Ile flottante

Vendredi

Rillettes de thon
 •
 Salade César (Salade verte, tomate 🍅, poulet, parmesan, croûtons, sauce César)
 •
 Yaourt 🥛 aromatisé
 •
 Salade de fruits frais 🌿

- 🌿 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🇫🇷 Bleu Blanc Coeur
- 🍗 Label Rouge
- 🐟 Produit de la mer durable

- 🌿 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.



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

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menu 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 22 au 26 juillet 2024 |

Lundi

Melon 🍈

Rôti de dinde, ketchup

Taboulé oriental

Bûchette mi-chèvre

Compote de
pommes 🍏

Mardi

MENU OCÉANIE



Salade verte, surimi,
vinaigrette au citron

Fishburger,
sauce tartare

Frites

Kiwi

Mercredi

Pastèque 🍈

Normandin de veau,
sauce poivre

Purée de courgettes

Yaourt 🥛 aromatisé

Jendredi



Concombre 🍆,
feta, vinaigrette

Egrainé de soja 🌱
façon bolognaise

Spaghetti

Glace

Vendredi

Salade de pommes de
terre, dés d'emmental,
vinaigrette

Beignets de poisson,
sauce aïoli

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
ARASSE • 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.

• Menu •

| du 29 juillet au 2 août 2024 |

Lundi

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles

Yaourt nature

sucre

Fruit de saison

Mardi

Concombre, vinaigrette

.

Moules

Frites

Salade de fruits

frais

Mercredi

Tomate et

feta, vinaigrette

.

Boeuf à l'italienne

Duo de carottes et

pommes de terre

.

Fruit de saison

Jendredi

MENU AMERIQUE



Coleslaw



Chili con carne

Riz



Cheesecake

Vendredi



Melon

.

Croque au fromage

Salade verte, vinaigrette

.

Camembert

.

Choux à la vanille

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



<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.



• Menu •


| du 5 au 9 août 2024 |

Lundi


Pastèque 

Jambon de dinde,
mayonnaise et ketchup

Coquillette,
fromage râpé

Yaourt  aromatisé
à la vanille

Mardi

Concombre ,

vinaigrette

Cheeseburger

Frites

Glace

Mercredi



Tomates ,

vinaigrette

Pané de blé,
emmental, épinards

Duo de carottes

Camembert


Compote de pommes


Jendredi

MENU AFRIQUE



Poulet  yassa

Semoule 


Yaourt 

nature, sucre

Ananas

Vendredi









Melon 

Poisson pané , citron

Epinards à la crème





Crème fermière 

à la vanille

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



<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.




• Menu •

| du 12 au 16 août 2024 |



Lundi

Tomate  ,
fromage de brebis,
vinaigrette
.
Colin , sauce
provençale
Purée
de brocolis  
.
Compote pomme
et banane

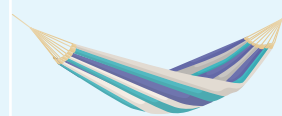
Mardi

Concombre ,
vinaigrette
.
Rôti de bœuf,
sauce ketchup
Gratin de
courgettes  
.
Millefeuille

Mercredi



Macédoine,
mayonnaise
.
Pâtes locales, sauce
crème forestière
.
Emmental
.
Fruit de saison 

Jendredi



*C'est férié,
c'est
barniente !*





Vendredi

Carottes râpées
à l'orange
.
Paëlla au poulet
Paëlla sans porc
.
Fromage blanc
aromatisé
.
Melon jaune 

-     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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de
menu 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 19 au 23 août 2024 |

Lundi

Melo 🍈

•

Rôti de dinde, ketchup

Taboulé oriental
(semoule 🌾) 🌟

•

Bûchette mi-chèvre

•

Glace

Mardi

Salade de riz 🍚, maïs, olives, vinaigrette

•

Poisson 🐟 pâné

Haricots verts

•

Crème 🍷 fermière à la vanille

Mercredi

Pastèque 🍈 🌟

•

Normandin de veau, sauce poivre

Purée de trois légumes (potiron, brocolis, céleri)

•

Yaourt 🥛 aromatisé

Jendredi

Tomates 🍅, mozzarella, vinaigrette 🌟

•

Bolognaise

Spaghetti

•

Fruit de saison 🌟

Vendredi

Concombre 🍆 🌟, sauce fromage blanc et menthe

•

Pâné de blé, emmental et épinards, ketchup

Pommes de terres rissolées

•

Compote de pommes 🍏

- 🌟 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🇫🇷 Bleu Blanc Coeur
- 🔴 Label Rouge
- 🐟 Produit de la mer durable

- 🍴 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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menu 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 26 au 30 août 2024 |

Lundi

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles

Yaourt nature

sucre

Fruit de saison

Mardi

Carottes râpées,

vinaigrette

Pizza au fromage

Salade verte,

vinaigrette

Choux à la vanille

Mercredi

Tomate et feta,

vinaigrette

Emincé de bœuf

sauce poivre

Duo de carottes et

pommes de terre

Fruit de saison

Jendredi

Concombre,

vinaigrette

Moules

Frites

Camembert

Fruit de saison

Vendredi

Melon

Quenelle, sauce

tomate






Riz

Yaourt aromatisé

-     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
 -  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.