

• Menu •

| du 2 au 6 septembre 2024 |

Lundi



Sirop de grenadine

•

Sauté de veau
aux olives

Pommes noisettes

•

Coulommiers

•

Fruit de saison *

Mardi



Crousti fromage

Petit pois et carottes

•

Yaourt 🌱 aromatisé

•

Melon *

Mercredi

Mitonné de bœuf

à la provençale

Penne

•

Emmental

•

Fruit de saison *

Jendredi

Tomates 🌱 bio, *

vinaigrette

•

Filet de poisson 🐟,

sauce armoricaine

Brocolis

•

Cantal

•

Crème chocolat

Vendredi



Concombre 🌱, *

sauce fromage

blanc et menthe

•

Omelette bio,

Purée de courgettes

•

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 Île-de-France
 - bio 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 9 au 13 septembre 2024 |

Lundi

Cuisse de poulet

rôtie au jus

Carottes  et pâtes

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 

Mardi



Tomates  

mozzarella, vinaigrette

Nems au Poulet

Riz cantonnais (riz,
petit pois, omelette)

Millefeuille

Mercredi

Pâtes à la sicilienne

Sauté de boeuf ,

sauce poivre

Gratin de chou fleur 

Petits suisses

natures, sucre

Fruit de saison 

Jendredi



Coupelle tomate

basilic

Spaghetti, sauce

cantadou curry

Yaourt  aromatisé

Raisin

Vendredi

Poisson  pané, citron

Epinards à la crème 

Saint-Nectaire 

Pastèque 

-     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 16 au 20 septembre 2024 |

Lundi

Semaine du développement durable



Concombre ,
vinaigrette

•
Filet de poisson ,
sauce basquaise
océane

•
Haricots verts et
pomme de terre 

•
Comté 

•
Compote de
pomme et fraise

Mardi



Lentilles 

à la tomate

•
Pommes de terre 

et carottes 

•
Camembert

•
Pastèque 

Mercredi

Crêpe au fromage

•
Rôti de bœuf,

•
sauce barbecue

•
Riz et courgettes 

•
Fruit de saison 

Jendredi

Pizza soleilade

•
Salade verte,
vinaigrette

•
Fromage blanc

aromatisé

•
Fruit de saison 

Vendredi

Boulette d'agneau

•
Couscous

(semoule et légumes)

•
Cantal 

•
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
MANSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

• Menu •

| du 23 au 27 septembre 2024 |

Lundi

Nuggets de poisson

Petit pois au jus

Yaourt  nature,

confiture d'abricot

Fruit de saison 

Mardi

Sauté de dinde 

au caramel

Riz

Tomme

Fruit de saison 

Mercredi



Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

Gnocchi, sauce
crème forestière

Coulommiers

Compote de pomme

Jendredi

Tomates , vinaigrette

Carbonade de bœuf

Pommes de terre
et carottes 

Petits suisses
aromatisés

Tarte aux pommes

Vendredi

Riz  niçois

Beignets de calamars,
sauce aïoli

Brocolis 

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 30 septembre au 4 octobre 2024 |

Lundi

Melon 🍈

•
Sauté de boeuf sauce
moutarde à l'ancienne

•
Haricots beurres

•
Bûche mi chèvre

•
Eclair au chocolat

Mardi

Salade de pommes

de terre 🌱, dès de

fromage, vinaigrette

•
Poisson pané 🐟, citron

•
Epinards à la crème 🍷

•
Fruit de saison 🍷

Mercredi

Cuisse de poulet

colombo

•
Pommes smiles

•
Fromage blanc

aromatisé

•
Fruit de saison 🍷

Jendredi

LE GRAND repas

Taboulé quinoa et
tomate 🌱 🍷

•
Brandade de poisson
au massalé (pommes
de terre 🌱)

•
Salade verte,
vinaigrette

•
Fromage blanc
façon crumble
(Coulis de fruits et
brisure de biscuits)

Vendredi

Carottes râpées 🌱 🍷,

vinaigrette

•
Nuggets de blé

•
Gratin de chou

•
fleur 🍷

•
Compote de pomme

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

Cuisine
les 4 fourchettes
ARASSEY • 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 7 au 11 octobre 2024 |

Lundi

Rillettes de thon

•

Falafels, sauce

fromage blanc

et menthe

Haricots verts 

•

Comté 

•

Fruit de saison 

Mardi

Pizza cheddar,

emmental

•

Jambon blanc ,

mayonnaise

Œufs  durs,

mayonnaise

Coquillettes, gruyère

•

Fruit de saison 

Mercredi

Pépites de poisson

Epinards à la

béchamel

•

Yaourt nature , sucre

•

Fruit de saison 

Jendredi



Salade verte,
oignons frits, dés de
fromage, vinaigrette



Steak hâché,
sauce tomate

Frites, ketchup



Île flottante

Vendredi



Endive et mimolette,

vinaigrette

•

Chili végétal

Riz

•

Compote pomme

banane

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

Cuisine
les 4 fourchettes
ARLESY • 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 14 au 18 octobre 2024 |

Lundi

Taboulé
•
Cordon bleu
Purée de carottes,
lait de coco et curry
•
Petits suisses
aromatisés
•
Fruit de saison 🍎

Mardi

Sauté de poulet
sauce financière
Pommes de terre
rissolées
•
Gouda parfumé
•
Fruit de saison 🍎

Mercredi



Coleslaw
•
Risotto à la crème
forestière
•
Cantal 🧀
•
Quatre quart maison,
crème anglaise

Jendredi

Potage, fromage frais
•
Filet de poisson sauce
crème et coriandre
•
Brocolis
•
Glace

Vendredi

Jeunes pousses
d'épinards et feuille
de chêne rouge,
vinaigrette
•
Egrainé de soja ^{Bio}
à la bolognaise
Spaghetti, emmental
•
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
déclaration 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 21 au 25 octobre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Betteraves rouges,
vinaigrette
.
Sauté de dinde 🍖,
sauce curry
Pommes de terres 🌾
vapeurs
.
Camembert
.
Fruit de saison 🍎

Mardi



Carottes 🌱 râpées,
vinaigrette
.
Œufs brouillés
au fromage
Blé 🌾 / ratatouille
.
Fromage blanc, coulis
de fruits rouges

Mercredi

Roulé fromage
.
Rôti de porc
froid, ketchup
.
Oeufs durs
mayonnaise
.
Petit pois au jus
.
Fruit de saison 🍎

Jendredi

Filet de poisson,
sauce provençale
.
Potatoes
.
Petits suisses
aromatisés
.
Fruit de saison 🍎

Vendredi



**JOURNÉE
MONDIALE DES
pâtes!**
Salade cocotte,
vinaigrette
.
Torchietti locales,
sauce crème
d'épinards
.
St Nectaire 🍷
.
Compote de pommes

- 🍎 🌾 🍷 🌱 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.



• Menu •

| du 28 au 31 octobre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Coleslaw

Poisson 

pâné, citron

Brocolis à la béchamel

Crème caramel

Mardi

Saucisse de Toulouse

et sa garniture

Filet de poisson

sauce curry

Flageolets

Yaourt  nature, sucre

Fruit de saison 

Mercredi



Salade verte aux

dès de fromage,

vinaigrette

Quenelle  sauce

provençale

Riz

Compote

pomme fraise

Jeudi



Carottes râpées
à l'orange

Sauté de bœuf,

sauce tomate

Purée de potiron

Mimolette

Tarte chocolat

Vendredi



-     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
-  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.