

# • 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



<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 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 soleillade

•  
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

 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 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

<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 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   
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

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

-  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](https://www.instagram.com/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

## Jendredi



**HALLOWEEN**

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.