

• Menu •

| du 2 au 6 septembre 2024 |

Lundi



Sirop de grenadine

Sauté de veau
aux olives

Filet de poisson 
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

Emincé végétal 

à la provençale

Penne

Emmental

Fruit de saison 

Jendredi

Tomates  ,
vinaigrette

Filet de poisson ,
sauce armoricaine

Brocolis

Cantal

Crème chocolat

Vendredi

Concombre ,
sauce fromage

blanc et menthe

Omelette 

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
-  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
Galette de légumes
•
Carottes  et pâtes
•
Bûche mi-chèvre
•
Fruit de saison 

Mardi



Tomates  
mozzarella, vinaigrette
•
Nems au Poulet
Nems aux légumes
•
Riz cantonnais (riz,
petit pois, omelette)
•
Millefeuille

Mercredi

Pâtes à la sicilienne
•
Sauté de boeuf ,
sauce poivre
Œufs  durs
mayonnaise
•
Gratin de chou fleur 
•
Petits suisses
naturels, 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

•
Œufs  durs,
mayonnaise

•
Riz et courgettes 

•
Fruit de saison 

Jendredi

Pizza soleillade

•
Salade verte,
vinaigrette

•
Fromage blanc

aromatisé

•
Fruit de saison 

Vendredi

Boulette d'agneau

Boulettes blé, pois
chiches, tomate
et basilic

•
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
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.

• 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

Dhal de lentilles 

•

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

Filet de poisson ,

sauce crème

•

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

-  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 30 septembre au 4 octobre 2024 |

Lundi

Melon 🍈

•

Sauté de boeuf sauce
moutarde à l'ancienne

Tarte au fromage

•

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

Filet de poisson 🐟

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

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
MASSY • 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 haché,
sauce tomate
•
Poisson pané ,
citron
•
Frites, ketchup
•
 Ile 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
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
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.

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
Beignets de calamars
•
Purée de carottes,
lait de coco et curry
•
Petits suisses
aromatisés
•
Fruit de saison 🍎

Mardi

Sauté de poulet
sauce financière
Filet de poisson 🐟,
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
ALASSY • 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 21 au 25 octobre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Betteraves rouges,
vinaigrette

Sauté de dinde ,
sauce curry

Lentilles  à
la tomate

Pommes de terres 
vapeurs

Camembert

Fruit de saison 

Mardi



Carottes  râpées,
vinaigrette

Œufs brouillés
au fromage

Blé  et 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

-  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 28 octobre au 1^{er} novembre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Coleslaw

.

Poisson 

pané, citron

.

Brocolis à la béchamel

.

Riz au lait

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

 Produit de la mer durable

Mardi

Saucisse de Toulouse

et sa garniture

Filet de poisson 

sauce curry

.

Flageolets

.

Yaourt  nature, sucre

.

Fruit de saison 

Mercredi



Salade verte aux
dés de fromage,
vinaigrette

.

Quenelle  sauce
provençale

.

Riz

.

Compote

pomme fraise

Jendredi



HALLOWEEN

Carottes  râpées
à l'orange

.

Sauté de bœuf,
sauce tomate

Boulettes blé, pois
chiches tomates et
basilic sauce tomate

.

Purée de potiron

.

Mimolette

.

Tarte chocolat

 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.



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 menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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