

• 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

ou

Pépite de
poisson, citron

•
Petit pois et carottes

•
Yaourt  aromatisé

•
Melon 

Mercredi

Mitonné de bœuf
à la provençale

ou

Emincé végétal 
à la provençale

•
Penne

•
Emmental

•
Fruit de saison 

Jendredi

Tomates  ,
vinaigrette

•
Filet de poisson ,
sauce armoricaine

•
Pâné de blé,
emmental, épinards

•
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


Cuisine
les 4 fourchettes
AASSY • CHILLY-HAZARIN • 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 9 au 13 septembre 2024 |

Lundi

Cuisse de poulet
rôtie au jus
ou
Galette de légumes
•
Carottes  et pâtes
•
Bûche mi-chèvre
•
Fruit de saison 

Mardi



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

Mercredi

Pâtes à la sicilienne
•
Sauté de boeuf ,
sauce poivre
ou
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
ou
Nuggets de blé
•
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
ou

Falafels, sauce
au fromage blanc
et menthe

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

Tarte au fromage

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
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 23 au 27 septembre 2024 |

Lundi

Nuggets de poisson
ou
Bouchées cantal
et ciboulette
.
Petit pois au jus
.
Yaourt nature ,
confiture d'abricot
.
Fruit de saison 

Mardi

Sauté de dinde 
au caramel
ou
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
ou
Filet de poisson ,
sauce crème
.
Pommes de terre
et carottes 
.
Petits suisses
aromatisés
.
Tarte aux pommes

Vendredi

Riz  niçois
.
Beignets de calamars,
sauce aïoli
ou
Œufs  durs,
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


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.

• Menu •

| du 30 septembre au 4 octobre 2024 |

Lundi

Melon 🍈

•

Sauté de boeuf sauce
moutarde à l'ancienne

ou

Tarte au fromage

•

Haricots beurres

•

Bûche mi chèvre

•

Eclair au chocolat

Mardi

Salade de pommes
de terre 🥔, dès de
fromage, vinaigrette

•

Poisson pané 🐟, citron

ou

Pâné de blé,
emmental, épinards

•

Epinards à la crème 🍷

•

Fruit de saison 🍎

Mercredi

Cuisse de poulet
colombo

ou

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 🥔)

ou

Gratin dauphinois au
curcuma et mimolette

•

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
MAÏSSY • 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
ou
Filet de poisson ,
sauce hollandaise
•
Haricots verts 
•
Comté 
•
Fruit de saison 

Mardi

Pizza cheddar,
emmental
•
Jambon blanc ,
mayonnaise
ou
Œufs  durs,
mayonnaise
•
Coquillettes, gruyère
•
Fruit de saison 

Mercredi

Pépites de poisson
ou
Omelette 
•
Épinards à la
béchamel
•
Yaourt nature , sucre
•
Fruit de saison 

Jendredi


Salade verte,
oignons frits, dés de
fromage, vinaigrette

Steak hâché,
sauce tomate
ou
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.

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

Mardi

Sauté de poulet
sauce financière
ou
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

Jeu

Potage, fromage frais
•
Filet de poisson 🐟
sauce crème et
coriandre
ou
Emincé végétal 🌿
sauce crème
et coriandre
•
Brocolis
•
Glace

Vendredi

Jeunes pousses
d'épinards et feuille
de chêne rouge,
vinaigrette
•
Egrainé de soja 🌿
à la bolognaise
ou
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
ou
Lentilles  à la tomate
•
Pommes de terres 
vapeurs
•
Camembert
•
Fruit de saison 

Mardi



Carottes  râpées,
vinaigrette
•
Œufs brouillés
au fromage
ou
Poisson pâné , citron
•
Blé  et ratatouille
•
Fromage blanc, coulis
de fruits rouges

Mercredi

Roulé fromage
•
Rôti de porc
froid, ketchup
ou
Œufs  durs
mayonnaise
•
Petit pois au jus
•
Fruit de saison 

Jendredi

Filet de poisson ,
sauce provençale
ou
Crousti fromage
•
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
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 28 octobre au 1^{er} novembre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Coleslaw

•

Poisson 

pâné, citron

ou

Bouchées cantal
et ciboulette

•

Brocolis à la béchamel

•

Crème caramel

Mardi

Saucisse de Toulouse

et sa garniture

ou

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

ou

Boulettes blé, pois
chiches tomates et
basilic 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.

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.