

# • Menu •

| du 4 au 8 novembre 2024 |

## Lundi



Potage de potiron 🍂, fromage fondu

Porc 🍖, sauce aigre douce  
Filet de poisson 🐟, sauce aigre douce

Riz

\*

Fruit de saison 🍂

Marbré  
Fromage blanc aromatisé

## Mardi



Assiette de crudités (carottes 🍂, vinaigrette)

Crousti fromage, ketchup

Haricots verts

\*

Compote de pommes

Baguette 📍, beurre et confiture  
Fruit de saison

## Mercredi

\*

Normandin de veau, sauce moutarde

Pommes rissolées

Camembert

Fruit de saison 🍂

Viennoise 📍 aux pépites de chocolat  
Compote  
Yaourt à boire

## Jeudi

Salade verte aux deux fromages, vinaigrette

Tajine de dinde 🍖 au citron

Boullghour

Crème chocolat

\*

Sablé aux graines de sésame 📍  
Yaourt sucré

## Vendredi

Œufs 📍 durs mayonnaise

Filet de poisson 🐟, sauce orange

Duo de carottes 🍂

Fromage blanc nature, sucre

Banane 🍌

Baguette 📍  
Bonbel

LE REPAS

LE GOÛTER

🍂 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🇫🇷 Bleu Blanc Coeur

🐟 Produit de la mer durable

🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

🍷 Appellation d'origine protégée

🍖 Label Rouge

👩🍳 Nouvelle recette



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

📍 Indication géographique protégée

🌿 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

# • Menu •

| du 11 au 15 novembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

C'est bérié,  
yeah!



LE GOÛTER

Taboulé oriental

Sauté de poulet sauce  
crème forestière

Purée de brocolis

Emmental

Fruit de saison

Baguette et chocolat  
Compote

Potage tous légumes  
fromage râpé

Boulette de bœuf,  
sauce italienne

Macaronis

\*

Fruit de saison

Pain aux céréales  
Bûche mi-chèvre  
Compote

Carottes râpées à  
l'orange

Poisson pané, citron

Chou fleur à  
la béchamel

Crème fermière  
à la vanille

\*

Roulé au chocolat  
Fruit de saison

Salade d'automne  
vinaigrette

Curry de lentilles au  
cantadou et curry

Riz

\*

Compote de pommes

Croissant  
Yaourt sucré

Produits de saison

Menu végétarien

Bleu Blanc Coeur

Produit de la mer durable

SCIC Coopérative Bio Île-de-France

Produit local

Appellation d'origine protégée

Label Rouge

Nouvelle recette

Indication géographique protégée

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, 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.  
Les repas sont servis avec du pain local

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

# • Menu •

| du 18 au 22 novembre 2024 |

## Lundi

Salade de lentilles 🌱, vinaigrette

Filet de poisson 🐟, sauce curry

Brocolis 🍅

Yaourt nature 🌱, confiture

\*

Baguette 📍, beurre et miel  
Petit suisse aromatisé

## Mardi

Tarte butternut comté \*

Jambon 🍖 blanc, mayonnaise  
Œufs 🥚 durs, mayonnaise

Purée de haricots verts

\*

Fruit de saison 🍅

Rocher coco  
Compote

## Mercredi

Filet de poisson 🐟, sauce basquaise

Pommes smiles

Cantal 🍅

Fruit de saison 🍅

Pain au chocolat 📍  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

## Jeudi



Potage de carottes 🍅

Bœuf 🍖 stroganoff

Blé pilaf

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍅

Quatre quart  
Yaourt aromatisé

## Vendredi



Coleslaw 🍅 (carottes 🌱)

Omelette 🥚, fromage râpé

Epinards à la béchamel

\*

Gaufre, sauce chocolat maison

Pain aux céréales 📍  
Camembert

LE REPAS

LE GOÛTER

🌱 🍅 🍅 🍅 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🐟 Bleu Blanc Coeur

🐟 Produit de la mer durable

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

🍷 Appellation d'origine protégée

🍖 Label Rouge

🌱 Nouvelle recette

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

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

📍 Indication géographique protégée

🌱 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

# • Menu •

| du 25 au 29 novembre 2024 |

## Lundi

Carottes 🍅 🥕 râpées,  
vinaigrette

Colombo de porc 🍖  
Emincé fèves pois 🌱,  
sauce colombo

Petit pois

Yaourt aromatisé 🥛  
vanille

\*

Marbré  
Fruit de saison

## Mardi



Potage de courgettes  
au fromage fondu

Pizza aux trois fromages

Salade verte, vinaigrette

\*

Fruit de saison 🍅

Baguette 🍞 et chocolat  
Fromage blanc  
aromatisé

## Mercredi

Rilette de sardine au  
fromage frais

Bœuf 🍖 bourguignon

Carottes 🍅 🥕 et  
pommes de terre 🥔

\*

Fruit de saison 🍅

Pain semi-complet 🍞  
Kiri  
Fruit de saison 🍅

## Jeudi

Chou blanc 🍅,  
croûtons, vinaigrette

Poisson pané 🐟, citron

Epinards à la crème

Camembert

Tarte aux pommes

Madeleine 🍪  
Yaourt sucré

## Vendredi

\*

Cuisse de poulet  
rôtie au jus

Pommes noisettes

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍅

Brioche 🍞  
Compote

LE REPAS

LE GOÛTER

🍅 🥕 🍅 🥕 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Bleu Blanc Coeur

🐟 Produit de la mer durable

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🍞 Produit local

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Label Rouge

🌱 Nouvelle recette

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

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

🍷 Indication géographique protégée

🌱 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 🍞

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

# • Menu •

| du 2 au 6 décembre 2024 |

## Lundi


Salade de macaronis et olives, vinaigrette

Pépité de poisson, sauce cocktail

Gratin de chou fleur 🍷

\*

Fruit de saison 🍷

Galettes bretonnes pur beurre   
Petit suisse aromatisé

## Mardi

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Saucisse de Toulouse  
Bouchées cantal et ciboulette

Lentilles 🌱

Fromage blanc aromatisé


\*

Baguette   
Leerdamer

## Mercredi




Potage de carottes 🍷  
au curry

Chili à l'égrainé de soja 

Riz

Tomme

Fruit de saison 🍷

Viennoise nature   
Compote  
Yaourt à boire

## Jeudi

\*

Kefta dinde

Couscous (semoule et légumes)

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍷

Quatre quart  
Fromage blanc aromatisé

## Vendredi


Endives 🍷, dés de mimolette, vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne

Sauté de veau, sauce olives

Potatoes

\*

Mousse au chocolat

Pain aux céréales ,  
beurre et confiture  
Yaourt sucré

LE REPAS


LE GOÛTER


    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

 Produit local


Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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


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

 Indication géographique protégée

 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 

# • Menu •

| du 9 au 13 décembre 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

Céleri 🌱 rémoulade

Crêpe au fromage

Carottes 🌱 🌱 râpées,  
vinaigrette

Potage tous légumes 🌱

Salade verte, vinaigrette

Cordon bleu

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue

Pâtes, sauce  
crème forestière

Axoa de mitonnée  
de bœuf

Raclette (pommes  
de terre 🌱, jambon  
blanc 🌱, rosette  
et cornichons)

Duo de haricots  
verts et beurre

Brocolis 🌱

Petits suisses  
natures, sucre

Carré de l'Est

Pommes de terre 🌱,  
fromage à raclette  
et cornichons

Liégeois vanille

Fruit de saison 🌱

Compote de pommes

Fruit de saison 🌱

Tarte aux myrtilles

LE GOÛTER

Baguette 🌱  
Camembert

Madeleine 🌱  
Yaourt sucré

Brownie  
Fruit de saison  
Verre de lait

Pain aux céréales 🌱  
et chocolat 🌱  
Compote

Brioche 🌱  
Fromage blanc  
aromatisé

🌱 🌱 🌱 🌱 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

🌱 Produit local

🌱 Indication géographique protégée

🌱 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, 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 🌱

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

# • Menu •

| du 16 au 20 décembre 2024 |

Lundi



Salade harmonie (chou rouge, maïs, salade verte, vinaigrette)

Pâné de blé, emmental épinards

Petit pois au jus

Compote de pommes

Baguette  
Caprice des Dieux

Mardi



Potage de potiron au fromage fondu

Sauté de boeuf, sauce forestière

Jeunes carottes

Fruit de saison

Quatre quart  
Fromage blanc sucré

Mercredi

Riz, maïs, vinaigrette

Cuisse de poulet vindaloo

Purée de patate douce gratinée

Fruit de saison

Croissant  
Compote  
Verre de lait chocolaté

Jeudi

Menu de Noël !



Baguette, beurre et miel  
Petit suisse aromatisé

Vendredi

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Poisson pané, citron

Ratatouille et semoule

Crème fermière à la vanille

Sablé aux graines de sésame  
Yaourt aromatisé

LE REPAS

LE GOÛTER

Produits de saison

Menu végétarien

Bleu Blanc Coeur

Produit de la mer durable

SCIC Coopérative Bio Île-de-France

Produit local

Appellation d'origine protégée

Label Rouge

Nouvelle recette



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

Indication géographique protégée

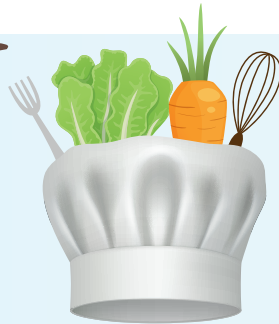
Issu de l'agriculture biologique

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.  
Les repas sont servis avec du pain local

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.



# • Menu •

| du 23 au 27 décembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

Betteraves rouges 🍷, vinaigrette

Salade iceberg et croûtons, vinaigrette

Potage de courgettes

Radis rondelle et maïs, vinaigrette

Filet de poisson 🐟, sauce provençale

Pizza bolognaise de légumes 🌱

Œuf brouillés au fromage

Tartiflette Truffade (pommes de terre 🍷)

Brocolis 🌱



Coquillettes

Salade verte, vinaigrette

Yaourt aromatisé 🍷

Camembert

Fruit de saison 🌱

Compote de pommes

Fruit de saison 🌱

Glace

Pain semi-complet 🌱, Port-Salut

Viennoise 🌱, pépites de chocolat, Fruit de saison 🌱

Marbré, Yaourt sucré

Baguette 🌱 et chocolat, Fruit de saison 🌱

LE REPAS

LE GOÛTER

🌱 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

🌱 Produit local



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

🌱 Indication géographique protégée

🌱 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, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits. Les repas sont servis avec du pain local 🌱



# • Menu •

| du 30 décembre au 3 janvier 2024 |

## Lundi

Carottes 🌱🥕, maïs,  
vinaigrette

Sauté de bœuf,  
sauce gardian

Haricots verts

Bûche mi-chèvre

Compote de pommes

Barre pâtissière au  
fromage blanc  
Fruit de saison 🌱

## Mardi



Potage de brocolis 🌱

Parmentier  
d'égrainé de soja

Petits suisses  
natures, sucre

Fruit de saison 🌱

Baguette  
Cantadou nature

## Mercredi



## Jeudi

Salade verte, dès de  
fromage, vinaigrette

Blanquette de veau

Riz et carottes 🌱

Eclair au chocolat

Gaufre flash  
poudrée au sucre  
Fruit de saison 🌱

## Vendredi

Piémontaise  
(pommes de terre 🌱)

Beignets de calamars,  
sauce au fromage  
blanc citronnée

Epinards à la crème

Fruit de saison 🌱

Brioche 📍  
Fromage blanc sucré

LE REPAS

LE GOÛTER

🌱 🥕 🍷 🌿 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

📍 Produit local

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

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

📍 Indication géographique protégée

🌱 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront  
communiqués via les réseaux sociaux.