

• 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
Verre de jus de fruit

Mardi



Assiette de crudités (carottes 🍂, vinaigrette)

Crousti fromage, ketchup

Haricots verts

*

Compote de pommes

Baguette 🍞, beurre et confiture
Fruit de saison
Verre de lait chocolaté

Mercredi

*

Normandin de veau, sauce moutarde
Galette de légumes ratatouille

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
Emincé fèves pois 🍲 façon tajine au citron

Boullghour

Crème chocolat

*

Sablé aux graines de sésame 🍷
Yaourt sucré
Fruit de saison

Vendredi

Œufs 🍳 durs mayonnaise

Filet de poisson 🐟, sauce orange

Duo de carottes 🍂

Fromage blanc nature, sucre

Banane 🍌

Baguette 🍞
Bonbel
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

🍷 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 🍷

• Menu •

| du 11 au 15 novembre 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

C'est béréé,
yeah!



LE GOÛTER

Taboulé oriental

Sauté de poulet sauce
crème forestière
Filet de poisson 🐟
sauce crème forestière

Purée de brocolis 🥦

Emmental

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞 et chocolat
Compote
Verre de lait

Potage tous légumes 🥕,
fromage râpé

Boulette de bœuf,
sauce italienne
Boulettes de blé et pois
chiches, 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
Yaourt aromatisé

Salade d'automne 🍎,
vinaigrette

Curry de lentilles 🌱 au
cantadou et curry

Riz

Compote de pommes

Croissant 🍞
Yaourt sucré
Fruit de saison

🌸 🍌 🥕 🥦 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
MASSY • CHILLY-MAZARIN • 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
Fruit de saison 🍅

Mardi

Tarte butternut comté *

Jambon 🍖 blanc, mayonnaise
Œufs 🥚 durs, mayonnaise

Purée de haricots verts

*

Fruit de saison 🍅

Rocher coco
Compote
Verre de lait chocolaté

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
Quenelle 🥩, nature stroganoff

Blé pilaf

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍅

Quatre quart
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

Vendredi



Coleslaw 🍅 (carottes 🍅)

Omelette 🍳, fromage râpé

Epinars à la béchamel

*

Gaufre, sauce chocolat maison

Pain aux céréales 🍞
Camembert
Compote

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
ARÉASSY • 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
Verre de lait chocolaté

Mardi



Potage de courgettes
au fromage fondu

Pizza aux trois fromages

Salade verte, vinaigrette

*

Fruit de saison 🍅

Baguette 🌱 et chocolat
Fromage blanc
aromatisé
Compote à boire

Mercredi

Rillettes de sardine au
fromage frais

Bœuf 🍖 bourguignon
Emincé de soja 🌱
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
Verre de jus de fruit

Vendredi

*

Cuisse de poulet
rôtie au jus
Filet de poisson au jus

Pommes noisettes

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍅

Brioche 🌱
Compote
Verre de lait

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

🍷 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 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

Pépîte de poisson, sauce cocktail

Gratin de chou fleur 🍷

*

Fruit de saison 🍷

Galettes bretonnes pur beurre 
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison 🍷

Mardi

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Saucisse de Toulouse
Bouchées cantal et ciboulette

Lentilles 🌱

Fromage blanc aromatisé

*

Baguette 
Leerdamer
Fruit de saison 🍷

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
Falafels

Couscous (semoule et légumes)

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍷

Quatre quart
Fromage blanc aromatisé
Verre de jus

Vendredi

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

Sauté de veau, sauce olives
Filet de poisson , sauce olives

Potatoes

*

Mousse au chocolat

Pain aux céréales , beurre et confiture 
Yaourt sucré
Fruit de saison 🍷

LE REPAS

LE GOÛTER

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Bleu Blanc Coeur

 Produit de la mer durable  Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

 Produit local

 Appellation d'origine protégée

 Label Rouge

 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
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

• Menu •

| du 9 au 13 décembre 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Céleri 🌱 rémoulade

Cordon bleu
Crousti fromage

Duo de haricots
verts et beurre

Liégeois vanille

Baguette 📍
Camembert
Fruit de saison 🌱

Crêpe au fromage

Rôti de bœuf,
sauce barbecue
Œufs 🌱 durs, sauce aioli

Brocolis 🌱

Fruit de saison 🌱

Madeleine 🌱
Yaourt sucré
Compote à boire

Carottes 🌱 🌱 râpées,
vinaigrette

Pâtes, sauce
crème forestière

Petits suisses
natures, sucre

Compote de pommes

Brownie
Fruit de saison
Verre de lait

Potage tous légumes 🌱

Axoa de mitonnée
de bœuf
Quenelle nature 🌱,
sauce tomate

Riz

Carré de l'Est

Fruit de saison 🌱

Pain aux céréales 📍
et chocolat 🌱
Compote
Verre de lait

Salade verte, vinaigrette

Raclette (pommes
de terre 🌱, jambon blanc 🌱,
rosette et cornichons 🌱)
Pommes de terre 🌱,
fromage à raclette
et cornichons

Tarte aux myrtilles

Brioche 📍
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus de fruit

🌱 🌱 🌱 🌱 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

🌱 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 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
Fruit de saison

Mardi



Potage de potiron au fromage fondu

Sauté de boeuf sauce forestière
Omelette

Jeunes carottes

Fruit de saison

Quatre quart
Fromage blanc sucré
Fruit de saison

Mercredi

Riz, maïs, vinaigrette

Cuisse de poulet vindaloo
Filet de poisson 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
Verre de jus de fruit

Vendredi

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Poisson pané, citron

Ratatouille et semoule

Crème fermière à la vanille

Sablé aux graines de sésame
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

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
ARASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<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

LE REPAS

LE GOÛTER

Betteraves rouges 🍷, vinaigrette

Filet de poisson 🐟, sauce provençale

Brocolis 🌿

Yaourt 🍓 aromatisé

Fruit de saison 🌿

Marbré
Yaourt sucré
Compote

Salade iceberg et croûtons, vinaigrette

Pizza bolognaise de légumes 🌿

Camembert

Glace

Baguette 📍 et chocolat
Fruit de saison 🌿
Verre de lait

Potage de courgettes

Œuf brouillés au fromage

Coquillettes

Fruit de saison 🌿

Pain semi-complet 📍
Port-Salut
Compote

Radis rondelle et maïs, vinaigrette

Tartiflette
Truffade
(pommes de terre 🍷)

Salade verte, vinaigrette

Compote de pommes

Viennoise 📍 pépites de chocolat
Fruit de saison 🌿
Verre de lait

🌿 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
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<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
ou

Boulettes de blé et pois chiches sauce gardian

Haricots verts

Bûche mi-chèvre

Compote de pommes

Barre pâtissière au fromage blanc

Fruit de saison 🌱

Yaourt à boire

Mardi



Potage de brocolis 🌱

Parmentier d'égrainé de soja

Petits suisses naturels, sucre

Fruit de saison 🌱

Baguette
Cantadou nature
Compote

Mercredi



Jeudi

Salade verte, dès de fromage, vinaigrette

Blanquette de veau
ou
Blanquette de poisson 🌱

Riz et carottes 🌱

Eclair au chocolat

Gaufre flash poudrée au sucre
Fruit de saison 🌱
Verre de lait chocolaté

Vendredi

Piémontaise (pommes de terre 🌱)

Beignets de calamars, sauce au fromage blanc citronnée

Epinards à la crème

Fruit de saison 🌱

Brioche 📍
Fromage blanc sucré
Verre de jus de fruit

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
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

📍 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 📍