

# • Menu •

| du 4 au 8 novembre 2024 |

## Lundi



Potage de potiron 🍂, fromage fondu

Porc 🍖, sauce aigre douce

ou

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

ou

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

ou

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

ou

Nuggets de blé

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

LE GOÛTER

*C'est bérié,  
yeah!*



Taboulé oriental

Sauté de poulet sauce  
crème forestière

ou

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

ou

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

ou

Pâné de blé  
emmental épinards

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  
MAÏSSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

# • Menu •

| du 18 au 22 novembre 2024 |

## Lundi

Salade de lentilles 🌱, vinaigrette

Filet de poisson 🐟, sauce curry  
ou

Falafels, sauce fromage blanc et menthe

Brocolis 🥦

Yaourt 🌱 nature, confiture

\*

Baguette 🍞, beurre et miel  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison 🍎

## Mardi

Tarte butternut comté

Jambon 🍖 blanc, mayonnaise  
ou

Œufs 🥚 durs, mayonnaise

Purée de haricots verts

\*

Fruit de saison 🍎

Rocher coco  
Compote  
Verre de lait chocolaté

## Mercredi

Filet de poisson 🐟, sauce basquaise  
ou

Emincé de soja 🥬, sauce basquaise

Pommes smiles

Cantal 🍷

Fruit de saison 🍎

Pain au chocolat 🍞  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

## Jeudi



Potage de carottes 🥕

Bœuf 🍖 stroganoff  
ou  
Quenelle 🥩 nature stroganoff

Blé pilaf

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍎

Quatre quart  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison

## Vendredi



Coleslaw 🥕 (carottes 🥕)

Omelette 🍳, fromage râpé

Epinards 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

🍷 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 25 au 29 novembre 2024 |

## Lundi

Carottes 🍅 🌿 râpées,  
vinaigrette

Colombo de porc 🍖  
ou  
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  
ou  
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  
ou  
Crousti fromage

Epinards à la crème

Camembert

Tarte aux pommes

Madeleine 🍰  
Yaourt sucré  
Verre de jus de fruit

## Vendredi

\*

Cuisse de poulet  
rôtie au jus  
ou  
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

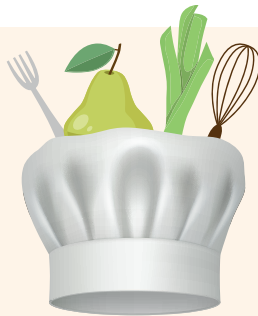
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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 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 |

LE REPAS

LE GOÛTER

## Lundi

Salade de macaronis et olives, vinaigrette

Pépîte de poisson, sauce cocktail  
ou  
Nuggets de blé, 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  
ou  
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  
ou  
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  
ou  
Filet de poisson , sauce olives

Potatoes

\*

Mousse au chocolat

Pain aux céréales , beurre et confiture  
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

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



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.instagram.com/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

# • Menu •

| du 9 au 13 décembre 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Céleri 🌱 rémoulade

Cordon bleu  
ou  
Crousti fromage

Duo de haricots  
verts et beurre

Liégeois vanille

Baguette 📍  
Camembert  
Fruit de saison 🌱

Crêpe au fromage

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue  
ou  
Œufs 🥚 durs, sauce aioli

Brocolis 🌱

Fruit de saison 🌱

Madeline 🥞  
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 🌱

Axoia de mitonnée  
de bœuf  
ou  
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)  
ou  
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

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.

# • 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  
ou  
Omelette

Jeunes carottes

Fruit de saison

Quatre quart  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

## Mercredi

Riz, maïs, vinaigrette

Cuisse de poulet vindaloo  
ou  
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  
ou  
Nuggets de blé

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  
MASSY • 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

Betteraves rouges 🍷,  
vinaigrette

Filet de poisson 🐟,  
sauce provençale  
ou

Galette de légumes  
ratatouille

Brocolis 🌿

Yaourt 🍓 aromatisé

Fruit de saison 🌿

Marbré  
Yaourt sucré  
Compote

## Mardi

Salade iceberg et  
croûtons, vinaigrette

Pizza bolognaise de légumes 🌿

Camembert

Glace

Baguette 📍 et chocolat  
Fruit de saison 🌿  
Verre de lait

## Mercredi

## Jeudi

Potage de courgettes

Œuf brouillés  
au fromage  
ou

Nuggets de poisson

Coquillettes

Fruit de saison 🌿

Pain semi-complet 📍  
Port-Salut  
Compote

## Vendredi

Radis rondelle et maïs,  
vinaigrette

Tartiflette  
ou  
Truffade  
(pommes de terre 🍷)

Salade verte, vinaigrette

Compote de pommes

Viennoise 📍 pépites  
de chocolat  
Fruit de saison 🌿  
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

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.

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 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  
nature, 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

ou  
Nuggets de blé  
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

🍷 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  
MASSY • CHILLY-MAZARIN • 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.