

• Menu •

| du 6 au 10 janvier 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

Carottes râpées à l'orange 🍷 🍌

Tarte 3 fromages

*

Potage de potiron au fromage fondu 🍷

Taboulé oriental

Colombo de porc 🍷
Emincé de soja au colombo 🍌

Rôti de bœuf, sauce barbecue

Cuisse de poulet rôtie au jus

Poisson 🐟 pâné, citron

Omelette 🍌

Boullghour

Purée de courgettes

Pommes noisettes

Epinars à la béchamel

Duo de carottes 🍷

Yaourt nature confiture 🍌

*

Coulommiers

*

Comté 🍷

*

Fruit de saison 🍷

Fruit de saison 🍷

Fruit de saison 🍷

Galette des rois 🍷

LE GOÛTER

Marbré
Fromage blanc aromatisé
Verre de jus de fruit

Baguette 🍷, beurre et confiture
Compote
Verre de lait

Viennoise 🍷 pépites de chocolat
Verre de jus de fruit
Yaourt à boire

Baguette 🍷
Tomme
Fruit de saison 🍷

Sablé aux graines de sésame 🍌
Yaourt nature
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

Cuisine
les 4 fourchettes
MANSY • CHILLY-HAZARIN • 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 🍷

• Menu •

| du 13 au 17 janvier 2025 |


Lundi


Œufs durs 
mayonnaise

Boeuf stroganoff 

Haricots verts

Cantal 

Fruit de saison 

Madeleine 
Yaourt nature
Compote à boire



Mardi

Salade verte aux dès de
fromage et vinaigrette

Saucisse de Toulouse
Pépîte de poisson

Lentilles 

Pêche au sirop

Baguette 
et chocolat
Fruit de saison 
Verre de lait


Mercredi



Potage de courgettes
et fromage fondu

Pizza 3 fromages
(emmental, mozzarella
et raclette)

Salade verte,
vinaigrette

Fruit de saison 

Roulé au chocolat
Compote
Yaourt aromatisé


Jeudi



*

Kefta dinde

Couscous
(Semoule et légumes)


Fromage blanc
aromatisé

Fruit de saison 


Pain de campagne 
Bûche mi-chèvre 
Compote



Vendredi

Coleslaw 
(carottes )

Filet de poisson 
sauce armoricaine

Brocolis


Crème fermière
à la vanille 

Croissant 
Yaourt nature
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



<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 

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

• Menu •

| du 20 au 24 janvier 2025 |

Lundi



Potage de légumes au fromage fondu

Poisson 🐟 pâné, citron

Petit pois au jus

Fruit de saison ❄️

Baguette 📍,
beurre et miel
Yaourt aromatisé
Fruit de saison ❄️

Mardi

Steak hâché,
sauce moutarde

Pommes noisettes

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison ❄️

Sablé aux graines
de sésame 📍
Compote
Verre de lait

Mercredi

Carottes 🥕❄️ rapées,
vgte

Sauté de veau, sauce
cantadou 3 poivres

Purée Dubarry 📍

Ile flottante

Pain au chocolat 📍
Petits suisses aromatisés
Compote

Jeudi



Quenelle nature,
sauce provençale 📍

Riz

Yaourt 🥕 aromatisé
vanille

Fruit de saison ❄️

Pain aux céréales 📍
Camembert
Fruit de saison ❄️

Vendredi

Salade verte et oignons
frits, vinaigrette

Sauté de dinde 🍗,
sauce vallée d'auge

Haricots verts

Mimolette

Eclair vanille

Quatre-quart
Fromage blanc nature
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



<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 27 au 31 janvier 2025 |

Lundi



Endives et croûtons,
vinaigrette

Pâné de blé,
emmental, épinards

Jeunes carottes
au jus

Coulommiers

Glace

Marbré
Fruit de saison
Verre de lait

Mardi

Tarte au fromage

Jambon blanc
mayonnaise
Œufs durs
mayonnaise

Purée de légumes

Fruit de saison

Baguette et chocolat
Yaourt nature
Compote à boire

Mercredi

Nems au poulet

Riz cantonnais (Riz,
petits pois, omelette)

Petits suisses
natures, sucre

Litchi au sirop

Pain semi-
complet
Emmental
Fruit de saison

Jeudi

Céleri et carottes
rémoulade

Bœuf mitonnée
façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

Compote de pommes
et bananes

Madeleine
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus de fruit

Vendredi

Potage de courgettes
au fromage fondu

Beignets de calamars,
sauce tartare

Epinards à la crème

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

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

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

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

• Menu •

| du 3 au 7 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi


Radis beurre

*


Rilette de thon au fromage frais

Chou rouge et maïs, vinaigrette


Potage de patate douce

Sauté de bœuf , sauce guardian

Cuisse de poulet yassa

Filet de poisson , sauce forestière

Crêpe volaille fromage

Curry de lentilles  au cantadou

Haricots verts et pommes de terre

Potatoes


Brocolis à la béchamel

Salade verte, vinaigrette


Riz

Cantal 


Fromage blanc aromatisé



Fruit de saison 



Crêpe sauce chocolat


Crème fermière à la vanille 



Compote de pommes


Fruit de saison 

Galettes bretonnes pur beurre 
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison 

Baguette , beurre et confiture
Yaourt nature
Fruit de saison 

Viennoise nature 
Verre de jus de fruit
Yaourt à boire

Pain aux céréales 
Leerdamer 
Compote

Quatre-quart
Fromage blanc nature
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

Cuisine
les 4 fourchettes
MÉSSEY • 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 10 au 14 février 2025 |

Lundi

Carottes râpées 🌱 🥕, vinaigrette

Cordon bleu

Flageolets

Emmental

Flan vanille nappé caramel

Madeleine 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🌱

Mardi



Potage de haricots verts, fromage râpé

Blanquette de veau

Riz et carottes

Fruit de saison 🌱

Baguette 📍
Camembert
Fruit de saison 🌱

Mercredi



Salade de pomme de terre 🥕 et ciboulette, vinaigrette

Omelette 🌱, fromage râpé

Epinards à la crème 🌱

Fruit de saison 🌱

Brownie
Compote à boire
Verre de lait

Jeudi

Boulette de bœuf 🌱, sauce italienne

Purée

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🌱

Pain aux céréales et chocolat 🌱 📍
Compote
Verre de lait

Vendredi

Coleslaw 🌱 (carottes 🥕)

Filet de poisson 🌱, sauce curry

Beignets de salsifis 🌱

Compote de pommes et fraises

Viennoise 📍 aux pépites de chocolat
Fromage blanc nature
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
MAÏSSY • 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.

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 17 au 21 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Salade de lentilles 🌱, vinaigrette

Sauté de porc 🐷, sauce aigre douce
Filet de poisson 🐟, sauce aigre douce

Brocolis

Bûche mi-chèvre

Compotes de pommes

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🌱

Carottes râpées 🥕, citron

Paëlla au poulet
Paëlla au poisson (sans chorizo)

Fromage blanc et
brisure de gâteau

Baguette 📍
Cantadou nature
Fruit de saison 🌱

Potage de potiron au
fromage fondu

Poisson pané 🐟, citron

Carottes 🥕

Fruit de saison 🌱

Croissant 📍
Compote
Verre de lait

*

Goulash de bœuf

Gratin dauphinois

Yaourt nature 🥛, sucre

Fruit de saison 🌱

Baguette 📍,
beurre et miel
Petit suisse aromatisé
Verre de jus de fruit

Salade verte, maïs,
vinaigrette

Pâtes locales 📍, sauce
crème forestière

Pont-l'Évêque

Glace

Madeleine 📍
Yaourt nature
Fruit de saison 🌱

🌱 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.

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 24 au 28 février 2025 |

Lundi

Coleslaw 🌱
(carottes 🌱)

Sauté de boeuf,
sauce aux olives

Gratin de chou-fleur

Tarte aux pommes

Barre pâtissière
Yaourt nature
Fruit de saison 🌱

Mardi

Pizza fromage

Jambon blanc 🍖,
sauce cocktail
Œufs durs 🍳,
sauce cocktail

Coquillettes

Fruit de saison 🌱

Baguette 📍 et chocolat
Fruit de saison 🌱
Verre de lait

Mercredi

Radis rondelle, vgte
moutarde à l'ancienne
et miel

Beignets de blé,
ketchup

Epinards à la
béchamel 🌱

Saint-Nectaire 🍷

Liégeois chocolat

Gaufre poudrée
au sucre
Compote
Yaourt à boire

Jeudi

Emincé de volaille,
sauce moutarde
à l'ancienne

Pommes smiles

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🌱

Pain semi-complet 🌱
Kiri
Compote

Vendredi

Potage de carottes 🌱
au fromage fondu

Filet de poisson 🐟,
sauce nantua

Riz et petit pois

Fruit de saison 🌱

Brioche 📍
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
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.