

• 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
Œufs 🌿 durs, mayonnaise

Cuisse de poulet rôtie au jus
Filet de poisson au court bouillon 🐟

Poisson 🐟 pané, citron

Omelette 🌿

Boullghour

Purée de courgettes

Pommes noisettes

Epinards 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 fruits
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
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.

Goûters servis aux maternelles tous les jours et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

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

• Menu •

| du 13 au 17 janvier 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

Œufs durs 
mayonnaise

Salade verte aux dès de
fromage et vinaigrette



Potage de courgettes
et fromage fondu

*

Coleslaw 
(carottes )

Bœuf stroganoff 
Filet de poisson 
stroganoff

Saucisse de Toulouse
Pépète de poisson

Pizza 3 fromages
(emmental, mozzarella
et raclette)

Kefta dinde
Falafels

Filet de poisson 
sauce armoricaine

Haricots verts

Lentilles 

Salade verte,
vinaigrette

Couscous
(Semoule et légumes)

Brocolis

Cantal 

*

Fromage blanc
aromatisé

*

Fruit de saison 

Pêche au sirop

Fruit de saison 

Fruit de saison 

Crème fermière
à la vanille 

LE GOÛTER

Madeleine 
Yaourt nature
Compote à boire

Baguette 
et chocolat
Fruit de saison 
Verre de lait

Roulé au chocolat
Compote
Yaourt aromatisé

Pain de campagne 
Bûche mi-chèvre 
Compote

Croissant 
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



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

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• 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
Pâné de blé, emmental
et épinards

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
Filet de poisson 🐟,
sauce cantadou
3 poivres

Purée Dubarry 🌱

Ile flottante

Pain au chocolat 📍,
Petit suisse aromatisé
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
Emincé de soja 🌱,
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.

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

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• 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
Nems aux légumes

Riz cantonnais (Riz,
petits pois, omelette)

Petits suisses
natures, sucre

Litchi au sirop

Madeleine
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus de fruit

Jeudi

Céleri et carottes
rémoulade

Boeuf mitonnée
façon bolognaise
Egrainé de soja
façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

Compote de pommes
et bananes

Pain semi-
complet
Emmental
Fruit de saison

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
- 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.

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

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• Menu •

| du 3 au 7 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

Radis beurre

Sauté de bœuf ,
sauce guardian
Galette de légumes
ratatouille

Haricots verts et
pommes de terre

Cantal 

Compote de pommes

Cuisse de poulet yassa
Filet de poisson 
yassa

Potatoes

Fromage blanc
aromatisé

Fruit de saison 

Rillette de thon au
fromage frais

Filet de poisson ,
sauce forestière

Brocolis à la béchamel

Fruit de saison 

Chou rouge et maïs,
vinaigrette 

Crêpe volaille fromage
Crêpe fromage

Salade verte, vinaigrette

Crêpe sauce chocolat

Potage de patate
douce

Curry de lentilles 
au cantadou

Riz

Crème fermière
à la vanille 

LE GOÛTER

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 natur
Verre de jus de fruit

    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

Cuisine
les 4 fourchettes
ARÉASSY • 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 

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• Menu •

| du 10 au 14 février 2025 |

Lundi

Carottes râpées 🌱🌱, vinaigrette

Cordon bleu
Crousti fromage

Flageolets

Emmental

Flan vanille nappé
caramel

Madeleine 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🌱

Mardi



Potage de haricots
verts, fromage râpé

Blanquette de veau
Blanquette de poisson 🌊

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
Boulettes blé et pois
chiches, 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



<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 📍

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• 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
Emincé de soja façon goulash

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
ARLESY • 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 📍

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

• Menu •

| du 24 au 28 février 2025 |

Lundi

Coleslaw 🌱
(carottes 🍷)

Sauté de boeuf,
sauce aux olives
Galette de légumes
ratatouille

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
Omelette 🌱

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 📍

Goûters servis aux maternelles tous les jours
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances