

# • Menu •

| du 6 au 10 janvier 2025 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes râpées à l'orange 🍷🍊

Colombo de porc 🍷  
ou  
Emincé de soja 🌱  
au colombo

Bouloghour

Yaourt nature  
confiture 🍷

\*

Marbré  
Fromage blanc  
aromatisé  
Verre de jus de fruit

Tarte 3 fromages

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue  
ou  
Œufs 🌱 durs,  
mayonnaise

Purée de courgettes

\*

Fruit de saison 🍷

Baguette 🍷, beurre  
et confiture  
Compote  
Verre de lait

\*

Cuisse de poulet  
rôtie au jus  
ou  
Filet de poisson 🌊  
au court bouillon

Pommes noisettes

Coulommiers

Fruit de saison 🍷

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



Potage de potiron au  
fromage fondu 🍷

Poisson 🌊 pané, citron  
ou  
Bouchées cantal  
et ciboulette

Epinards à la béchamel

\*

Fruit de saison 🍷

Baguette 🍷  
Tomme  
Fruit de saison 🍷

Taboulé oriental

Omelette 🌱

Duo de carottes 🍷

Comté 🍷

Galette des rois 🍷

Sablé aux graines  
de sésame 🌱  
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



<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 13 au 17 janvier 2025 |

Lundi


Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

Œufs durs   
mayonnaise



Salade verte aux dèes de  
fromage et vinaigrette



Potage de courgettes  
et fromage fondu

\*



Coleslaw   
(carottes )

Bœuf stroganoff   
ou  
Filet de poisson   
stroganoff

Saucisse de Toulouse  
ou  
Pépète de poisson

Pizza 3 fromages  
(emmental, mozzarella  
et raclette)

Kefta dinde  
ou  
Falafels

Filet de poisson   
sauce armoricaine  
ou  
Quenelle  nature  
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 

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 🐟 pané, citron ou Galette de légumes ratatouille

Petit pois au jus

\*

Fruit de saison ❄️

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

## Mardi

\*

Steak hâché, sauce moutarde ou 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 🥕❄️ râpées, vgte

Sauté de veau, sauce cantadou 3 poivres ou 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 ou 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

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 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  
ou  
Œufs durs  
mayonnaise

Purée de légumes

Fruit de saison

Baguette et chocolat  
Yaourt nature  
Compote à boire

## Mercredi

\*

Nems au poulet  
ou  
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

Bœuf mitonnée  
façon bolognaise  
ou

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  
ou  
Beignets de blé,  
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



<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 3 au 7 février 2025 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

Radis beurre

Sauté de bœuf 🍖, sauce guardian  
ou  
Galette de légumes ratatouille

Haricots verts et pommes de terre

Cantal 🍷

Compote de pommes

Cuisse de poulet yassa  
ou  
Filet de poisson 🐟 yassa

Potatoes

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍎

Rilette de thon au fromage frais

Filet de poisson 🐟, sauce forestière  
ou  
Quenelle 🍲 nature, sauce forestière

Brocolis à la béchamel

Fruit de saison 🍎

Chou rouge et maïs, vinaigrette 🌿

Crêpe volaille fromage  
ou  
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 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  
MAÏSSY • 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 10 au 14 février 2025 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes râpées 🌱 🥕, vinaigrette

Cordon bleu  
ou  
Crousti fromage

Flageolets

Emmental

Flan vanille nappé  
caramel

Madeleine 🌱  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🌱

Potage de haricots  
verts, fromage râpé

Blanquette de veau  
ou  
Blanquette de poisson 🌱

Riz et carottes

Fruit de saison 🌱

Baguette 📍  
Camembert  
Fruit de saison 🌱

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

Boulette de bœuf 🌱,  
sauce italienne  
ou  
Boulettes blé et pois  
chiches, sauce italienne

Purée

Fromage blanc  
aromatisé

Fruit de saison 🌱

Pain aux céréales  
et chocolat 🌱 📍  
Compote  
Verre de lait

Filet de poisson 🌱,  
sauce curry  
ou  
Emincé soja 🌱  
sauce curry

Beignets de salsifis 🌱

Compote de  
pommes et fraises

Viennoise 📍 aux  
pépites de chocolat  
Fromage blanc nature  
Verre de jus de fruit

🌱 🌱 🌱 🌱 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 📍

# • 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  
ou  
Filet de poisson 🐟, sauce aigre douce

Brocolis

Bûche mi-chèvre

Compotes de pommes

Carottes râpées 🥕 au citron

Paëlla au poulet  
ou  
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  
ou  
Bouchées cantal et ciboulette

Carottes 🥕

Fruit de saison 🌱

Croissant 📍  
Compote  
Verre de lait

\*

Goulash de bœuf  
ou  
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  
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 24 au 28 février 2025 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

Coleslaw 🌱  
(carottes 🌱)

Sauté de boeuf,  
sauce aux olives  
ou  
Galette de légumes  
ratatouille

Gratin de chou-fleur

\*  
Tarte aux pommes

Pizza fromage

Jambon blanc 🍖,  
sauce cocktail  
ou  
Œufs durs 🌱,  
sauce cocktail

Coquillettes

\*  
Fruit de saison 🌱

Radis rondelle, vgte  
moutarde à l'ancienne  
et miel

Beignets de blé,  
ketchup

Epinards à la  
béchamel 🌱

Saint-Nectaire 🍷

Liégeois chocolat

\*

Emincé de volaille,  
sauce moutarde  
à l'ancienne  
ou  
Omelette 🌱

Pommes smiles

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🌱

Potage de carottes 🌱  
au fromage fondu

Filet de poisson 🐟,  
sauce nantua  
ou  
Quenelle 🌱 nature,  
sauce nantua

Riz et petit pois

\*  
Fruit de saison

LE GOÛTER

Barre pâtissière  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🌱

Baguette 📍 et chocolat  
Fruit de saison 🌱  
Verre de lait

Gaufre poudrée  
au sucre  
Compote  
Yaourt à boire

Pain semi-  
complet 🌱 📍  
Kiri  
Compote

Brioche 📍  
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  
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.

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 📍