

• Menu •

| du 3 au 7 mars 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Salade verte et oignons
frits, vinaigrette

Nuggets de poulet

Haricots verts/
Pomme de terre

Coulommiers

Compote de pommes

Baguette
beurre et miel
Yaourt nature
Fruit de saison

*

Colombo de dinde

Beignet de chou fleur

Yaourt nature
sucre

Beignet au chocolat

Galettes bretonnes
pur beurre
Verre de lait
Fruit de saison



Potage de potiron au
fromage fondu

Filet de poisson
sauce italienne

Riz

*

Fruit de saison

Marbré
Yaourt à boire
Compote

Betteraves rouges,
vinaigrette moutarde à
l'ancienne et miel

Steak hâché
sauce vache qui rit

Pommes noisettes

Fruit de saison

Baguette
Bûchette mi chèvre
Fruit de saison

Taboulé oriental

Pané fromager

Carottes à la crème

Fruit de saison

Viennoise
pépite
de chocolat
Verre de lait
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 10 au 14 mars 2025 |

Lundi



Potage de brocolis

Sauté de veau
aux olives

Bouloghour

Cantal

Fruit de saison

Madeleine
Verre de lait
Compote

Mardi

Macédoine,
mayonnaise

Rôti de bœuf
sauce barbecue

Pommes de terre
rissolées

Fromage blanc
nature, confiture

*

Baguette
et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi



*

Nuggets de blé

Purée de patate
douce

Petits suisses
natures, sucre

Fruit de saison

Croissant
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Carottes râpées
vinaigrette

Omelette

Epinards à la
béchamel

*

Crème fermière
à la vanille

Pain de campagne
Emmental
Fruit de saison

Vendredi

Assiette de crudités
(carottes ,
vinaigrette

Poisson pané , citron

Brocolis

Bûche mi-chèvre

Compote de
pomme/ fraise

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 17 au 21 mars 2025 |

Lundi

Salade de pomme de terre 🥔 à la ciboulette, vinaigrette

Boeuf stroganoff 🥩

Haricots verts

St Nectaire 🍷

Compote de pommes

Pavé Sarthois
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Mardi

Crêpe fromage *

Jambon blanc 🥩, mayonnaise
Œufs durs 🥚, mayonnaise

Coquillettes

*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre et confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Mercredi

*

Cuisse de poulet rôtie au jus

Pommes smiles

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍎

Roulé chocolat
Verre de lait
Compote

Jeudi



Concombre, vinaigrette

Pâné de blé, emmental et épinards

Gratin de chou-fleur 🍷

*

Eclair au chocolat

Pain semi complet 🍞🌱
Emmental
Fruit de saison 🍎

Vendredi



Potage de courgettes au fromage fondu

Filet de poisson 🐟, sauce au fromage blanc et citron

Boullghour 🍷 / carottes 🍷

*

Fruit de saison 🍎

Brioche 🍞
Verre de lait
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



<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 24 au 28 mars 2025 |

Lundi

*

Sauté de dinde
sauce curry 🍲

Brocolis

Fromage ovale

Cocktail de fruits
au sirop

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Mardi



Potage de potiron

Quenelle nature,
sauce aurore

Riz

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍷

Pain au chocolat
Verre de lait
Compote

Mercredi

Salade verte aux dès
de fromage et croûtons,
vinaigrette

Carbonnade
de bœuf 🍲

Carottes 🍷 et
pomme de terre 🍷

*

Flan vanille nappé
caramel

Baguette , pâte
à tartiner
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Rilette de thon au
fromage frais

Sauté de porc sauce
moutarde à l'ancienne

Emincé de soja
sauce moutarde
à l'ancienne

Purée de légumes

*

Fruit de saison 🍷

Madeleine
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Tomates et mozzarella,
vinaigrette

Tarte au thon

Salade verte et
vinaigrette

*

Glace

Pain de campagne
Tomme
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



<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 31 mars au 4 avril 2025 |

Lundi

Betteraves rouges 🍷🍷
vinaigrette

Saucisse de Toulouse
Omelette 🍳

Lentilles 🌱

Bûche mi chèvre

Fruit de saison 🍷

Galettes bretonnes
pur beurre 🍳
Fromage blanc nature
Verre de jus

Mardi

Coleslaw
(carottes 🍷🍷)

Poisson 🐟 pané,
sauce tartare

Pommes noisettes

Fromage blanc
nature, sucre et
brisure de biscuits

*

Baguette 📍 et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Mercredi

Concombre, vinaigrette

Cordon bleu

Petits pois/ carottes 🍷

*

Crème fermière
à la vanille 🍳

Pain semi-complet 📍
Kiri
Compote

Jeudi

*

Boulette de bœuf 🍳

Couscous (semoule 🍳
et légumes)

Emmental

Fruit de saison 🍷

Quatre quart
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Pâtes à la sicilienne

Pizza fromage

Salade verte, vinaigrette

*

Compote de pommes

Viennoise nature 📍
Yaourt 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
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 📍



• Menu •

| du 7 au 11 avril 2025 |

Lundi

Lentilles 🌱 fermières

Blanquette de veau 🇫🇷

Carottes 🍅 et Riz 🌾

Fruit de saison 🍅

Madeleine 🇫🇷
Yaourt nature
Fruit de saison 🍅

Mardi

Rôti de bœuf,
sauce cocktail

Pommes smiles

Comté 🍷

Fruit de saison 🍅

Baguette 🇫🇷,
beurre, confiture
Verre de lait
Fruit de saison 🍅

Mercredi

Tomates, mozzarella
vinaigrette

Filet de poisson 🐟,
sauce tomate

Beignets de salsifs

Pêche au sirop

Brioche 🇫🇷
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Parmentier de canard

Salade verte, vinaigrette

Tomme grise

Brownie, crème anglaise

Marbré
Verre de lait
Compote

Vendredi

Œufs durs 🇫🇷,
mayonnaise

Pâtes 🇫🇷 sauce
crème d'épinards

Yaourt nature, sucre 🇫🇷

Fruit de saison 🍅

Pain de campagne 🇫🇷
Camembert
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



<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 14 au 18 avril 2025 |

Lundi



Tomates et maïs,
vinaigrette

Nuggets de blé

Brocolis

Comté 🍷

Île flottante

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Mardi

*

Sauté de bœuf 🍖,
sauce provençale

Spaetzle / Tortis

Cantal 🍷

Compote de pommes

Baguette 📍
Bûche mi-chèvre
Compote

Mercredi

Carottes râpées 🥕🍷,
Vinaigrette

Filet de poisson 🐟,
sauce basquaise

Gratin de chou-fleur

Camembert

Fruit de saison 🍷

Baguette 📍, beurre,
confiture
Yaourt à boire
Fruit de saison 🍷

Jeudi

*

Cuisse de poulet yassa

Pommes noisettes

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍷

Madeleine 📍
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Salade verte aux
dès de mimolette et
croûtons, vinaigrette

Beignets de calamars,
sauce aioli

Epinards à la crème 🍷

*

Gaufre, sucre

Viennoise 📍 pépète
de chocolat
Verre de lait
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



<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 21 au 25 avril 2025 |

Lundi



*C'est férié,
ouvrez grand
les œufs...
heu, les yeux !*

Mardi

Macédoine,
mayonnaise

Boeuf mitonnée à
la bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

*

Compote de
pommes/ banane

Baguette et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi

Tarte fromage

Rôti de porc ,
sauce cocktail
Œufs durs ,
sauce cocktail

Epinards
à la béchamel

*

Fruit de saison

Gaufre poudrée
Verre de lait
Compote

Jeudi



Concombre sauce
au fromage blanc
et menthe

Curry de lentilles
au cantadou

Riz basmati

Glace

Pain semi-complet
Tomme
Fruit de saison

Vendredi

*

Poisson pané , citron

Purée de courgettes

St Nectaire

Fruit de saison

Croissant
Verre de lait
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

<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 28 avril au 2 mai 2025 |

Lundi

Salade de pomme de terre 🥔 persillée, sauce au fromage blanc

Sauté de bœuf 🥩, sauce guardian

Brocolis

Fruit de saison 🍎

Galette bretonnes pur beurre 🍞
Yaourt nature
Compote

Mardi



Salade de riz 🍚, maïs, olive et vinaigrette

Omelette 🍳, fromage râpé

Blé/ ratatouille

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre et miel
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Mercredi

Carottes 🥕 râpées, vinaigrette

Sauté de dinde 🦃, sauce vallée d'Auge

Petit pois au jus

Tomme

Purée de pommes SSA 🍏 🍏

Viennoise 🍞 nature
Fromage blanc aromatisé
Verre de jus

Jeudi



*C'est férié,
faites ce qu'il
vous plait !*

Vendredi

Tomate et feta, vinaigrette

Quenelle 🍤 nature, sauce armoricaine

Riz basmati 🍚 / carottes 🥕

Crème chocolat

Pain de campagne 🍞
Emmental
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

🍷 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.