



• Menu •

| du 5 au 9 mai 2025 |

Lundi

Macédoine,
mayonnaise

Nuggets de poulet

Purée de courgettes 🍅

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍅

Baguette 🍞
Camembert
Compote

Mardi

Tomates et mozzarella,
vinaigrette

Veau marengo 🇧🇮🇴

Pommes de terres 🍷
lamelles persillées

Compote de pommes

Galettes bretonnes
pur beurre 🇧🇮🇴
Verre de lait
Fruit de saison 🍅

Mercredi



Panaché de crudités,
vinaigrette

Pâtes 🍷 sauce
crème d'épinards

*

Bûche mi chèvre

Liégeois au chocolat

Marbré
Yaourt nature
Verre de jus

Jeudi



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

Vendredi

Taboulé oriental maison

Filet de poisson 🐟,
sauce curry

Brocolis

Yaourt nature 🍷, sucre

Fruit de saison 🍅

Viennoise 🍷 aux
pépites de chocolat
Verre de lait
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 12 au 16 mai 2025 |

Lundi

Salade verte et tomates, vinaigrette

Sauté de bœuf , sauce italienne

Gratin de chou-fleur

Glace

Madeleine 
Verre de lait
Fruit de saison 

Mardi

Betteraves rouges  et maïs, vinaigrette

Omelette , fromage rapé

Purée de patate douce

Fruit de saison 

Baguette  et barre de chocolat
Verre de lait
Compote

Mercredi

*

Saucisse de Toulouse
ou
Kefta végétal

Lentilles 

Cantal 

Fruit de saison 

Croissant 
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Riz , maïs, olives, vinaigrette

Cuisse de poulet , vindaloo

Haricots verts

*

Compote pomme/ fraise

Pain   de campagne
Emmental
Fruit de saison 

Vendredi



Concombre , vinaigrette

Pavé de saumon
sauce citron curcuma

Frites

Petits suisses aromatisés

Mangue 

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 

LE REPAS

LE GÔÛTER

-     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 19 au 23 mai 2025 |

Lundi

Tomates, mozzarella,
vinaigrette

Sauté de veau, sauce
vallée d'Auge

Brocolis

Beignet aux pommes

Palet Sarthois
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi

Œufs durs, sauce
cocktail

Curry de lentilles
au cantadou

Riz basmati

Fruit de saison

Baguette, beurre
et confiture
Yaourt nature
Compote

Mercredi

Concombre,
vinaigrette

Blanquette de
poisson

Carottes à la crème

Crème fermière
à la vanille

Roulé au chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Jeudi

Assiette de crudités,
vinaigrette

Mitonnée de bœuf
à la bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

Cube de pêche au sirop

Pain semi complet
Tomme
Fruit de saison

Vendredi

Salade de pomme
de terre persillées,
vinaigrette

Pâné de blé, emmental
et épinards

Epinards à la
béchamel

St Nectaire

Fruit de saison

Brioche
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.

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 26 au 30 mai 2025 |

Lundi

Salade diablo

Poisson 🐟 painé, citron

Purée aux 3 légumes
(courgettes, brocolis,
carottes)

Camembert

Fruit de saison 🍎

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍎

Mardi



Tomates et feta,
vinaigrette

Emincé de soja façon chili

Riz basmati

Purée
de pommes SSA

Baguette et
pâte à tartiner
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mercredi

*

Sauté de bœuf
sauce olives

Pommes noisettes

Petits suisses
nature, sucre

Fruit de saison 🍎

Pain au chocolat
Verre de lait
Compote



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

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 juin 2025 |

Lundi



Tomate 🍅, vinaigrette

Pizza 3 fromages 🧀

*

Yaourt nature 🥛, sucre

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre et confiture
Verre de lait
Compote

Mardi



Carottes 🥕 🥕 râpées, vinaigrette

Steak hâché 🥩, sauce barbecue

ou

Filet de poisson 🐟, sauce barbecue

Semoule/ ratatouille 🍲

Camembert

Gaufre, sauce chocolat

Galettes bretonnes pur beurre 🥞
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍎

Mercredi

Méli-mélo de crudités 🥗, vinaigrette

Sauté de veau sauce cantadou 3 poivres

ou

Quenelle nature 🥩, sauce cantadou 3 poivres

Tortis

*

Compote de pommes

Pain de campagne 🍞
Kiri
Verre de jus

Jeudi

*

Tajine de dinde 🍗

ou

Tajine de poisson 🐟

Chou-fleur

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍎

Quatre quart
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Vendredi

Lentilles fermières 🥬

Filet de poisson 🐟, sauce tomate

ou

Boulettes de blé, pois chiches sauce tomate

Haricots verts 🥕 et pomme de terre

*

Fruit de saison 🍎

Viennoise 🍞
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

🇫🇷 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 🍞

LE REPAS

LE GOÛTER

• Menu •

| du 9 au 13 juin 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Tomate 🍅 et feta,
vinaigrette

Sauté de porc 🐷
sauce noix de cajou

ou

Filet de poisson 🐟
sauce noix de cajou

Riz 🍚 pilaf

*

Compote pomme/
banane

Madeleine 🍪
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Piémontaise
(Pommes de terre 🍷)

Filet de poisson 🐟,
sauce provençale

ou

Sauté de boeuf 🍖,
sauce provençale

Brocolis

St Neactaire 🧀

Fruit de saison 🍎

Brioche 🍞
Fromage blanc
aromatisé
Compote



*
Cuisse de poulet yassa
ou
Filet de poisson 🐟 yassa

Pommes smiles

Yaourt aromatisé
vanille 🍦

Fruit de saison 🍎

Pain semi-complet 🍞
Camembert
Fruit de saison 🍎

Pastèque 🍈

Pâtes 🍝 sauce
crème forestière

Bûche mi-chèvre

Ile flottante

Baguette 🍞,
beurre et miel
Verre de lait



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

LE REPAS

LE GOÛTER

- 🌱 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🍷 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.

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 16 au 20 juin 2025 |

Lundi



Betteraves rouges 🌱, vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne

Nuggets de blé, ketchup

Printanière de légumes

Fromage blanc nature, sucre

Fruit de saison 🍌

Quatre quart
Verre de lait
Compote

Mardi

*

Rôti de bœuf sauce barbecue

ou

Œufs durs 🌱, mayonnaise

Pommes noisettes

Vache qui rit

Fruit de saison 🍌

Madeleine 🌱
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍌

Mercredi

Rillette de thon

Salade César (poulet)

ou

Salade César (œufs)

*

Tomme

Fruit de saison 🍌

Baguette 🌱, beurre et confiture
Yaourt à boire
Verre de jus

Jeudi

Concombre 🍌, vinaigrette

Cordon bleu

ou

Pâné fromager

Purée

*

Compote de pommes

Baguette 🌱
Bûche mi-chèvre
Fruit de saison 🍌

Vendredi

Tomates 🍌 et mozzarella, vinaigrette

Poisson 🌊 pané, citron

ou

Pané de blé, emmental et épinards

Brocolis

*

Eclair au chocolat

Viennoise 🌱 aux pépites 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

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.

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 23 au 27 juin 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

*
Saucisse knack ,
ketchup
ou
Omelette , ketchup
Chou fleur gratiné
Yaourt nature , sucre
Fruit de saison 

Gaufre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Carottes   râpées,
vinaigrette au citron
Beignets de calamars,
sauce tartare
ou
Falafels, sauce tartare

Haricots verts 

*
Crème fermière 
à la vanille

Pain de campagne  
Emmental
Fruit de saison 

*
Steak haché ,
sauce tomate
ou
Boulettes blé/ pois
chiches sauce tomate

Etoile de légumes (chou
fleur, carottes brocolis)

Cantal 

Cocktail de fruits

Brioche 
Verre de lait
Fruit de saison 

Pizza mozzarella

Rôti de porc ,
sauce aioli

ou
Œufs durs ,
sauce aioli

Taboulé

*
Fruit de saison 

Marbré
Verre de lait
Compote


Pâtes à la Sicilienne

Tenders de blé pané
aux corn flakes

Carottes 

Fromage ovale

Fruit de saison 

Baguette , beurre
et confiture
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
MAÏSSY • 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 

• Menu •

| du 30 juin au 4 juillet 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Tomate 🍅, vinaigrette

Poisson 🐟 pané, citron
ou
Nuggets de blé

Petit pois 🍷

Emmental

Compote de pommes

Galettes bretonnes
pur beurre 🍳
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Œufs 🍳 durs,
mayonnaise

Croque Monsieur
au fromage

Salade verte,
vinaigrette

Fruit de saison 🍷

Baguette 🍞, barre
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Crêpe au fromage

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

Brocolis

Fruit de saison 🍷

Marbré
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Concombre 🍆,
vinaigrette

Omelette 🍳

Pommes vapeurs 🥔

Fromage blanc,
confiture

*

Pain semi-complet 🍞
Bûche mi- chèvre
Compote

Melon Charentais 🍈

Raviolis de volaille
ou
Raviolis de légumes
et lentilles

*

*

Glace

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
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.