

• Menu •

| du 7 au 11 juillet 2025 |

Lundi



Nuggets de blé,
ketchup

Petit pois

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Petits beurres
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi

**MENU
AFRICAIN**

Poulet yassa
ou
Poisson yassa

Riz pilaf

Fromage blanc
nature, sucre

Salade de fruits
frais (ananas, kiwi,
banane + sirop)

Baguette
Coulommiers
Compote

Mercredi

Melon

Bœuf paprika
ou
Boulette blé pois
chiches paprika

Purée aux 3 légumes

St Nectaire

Flan vanille nappé
caramel

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Jeudi

Rillettes de sardine
au fromage frais

Rôti de porc
mayonnaise
ou
Œufs durs
mayonnaise

Salade de pâtes,
tomates, olives
vinaigrette

Fruit de saison

Baguette, beurre,
confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Salade verte aux dës
de fromage, vinaigrette

Filet de poisson
sauce basquaise
ou
Quenelle nature
sauce basquaise

Brocolis

Purée de pommes

Viennoise aux
pépites 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

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 14 au 18 juillet 2025 |

Lundi

C'est férié !

Mardi

Pastèque 🍉

Filet de poisson 🐟
sauce poivre cantadou
ou
Sauté de veau sauce
poivre cantadou

Purée de courgettes
gratinée 🍷

*

Compote de pommes

Madeleine 🍷
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Mercredi

*

Cuisse de poulet 🐔
rôtie au jus

ou

Filet de poisson 🐟
au court bouillon

Pommes de terre 🍷
vapeur

Yaourt nature 🍷, sucre

Fruit de saison 🍷

Pain aux céréales 🍷
Tomme
Compote

Jeudi

MENU
ITALIEN

Tomates 🍷, 🍷
mozzarella vinaigrette
au vinaigre balsamique

Mitonnée de bœuf
à la bolognaise

ou

Egrainé de pois 🍷
façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

*

Tranche napolitaine

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Vendredi



Concombre
vinaigrette 🍷

Pané de blé,
emmental épinards

Epinards
à la crème 🍷

Camembert

Fruit de saison 🍷

Pain au chocolat 🍷
Petits suisses aromatisés
Verre de jus

🍷 🍷 🍷 🍷 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.

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

LE REPAS

LE GOÛTER

• Menu •

| du 21 au 25 juillet 2025 |

Lundi



Salade de pomme de terre 🌱 vinaigrette

Omelette bio

Haricots verts 🍅

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍅

Galettes bretonnes pur beurre bio
Yaourt nature
Compote

Mardi

MENU AMÉRICAIN



Coleslaw

Cheeseburger (bœuf bio) ou

Fishburger 🐟

Potatoes



Milshake

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

Mercredi

Assiette de crudités, vinaigrette 🍅

Beignets de calamars sauce tartare ou
Falafels sauce tartare

Gratin de brocolis 🍅

Compote de pommes

Pain de campagne 🍞 bio
Bûche de chèvre
Fruit de saison 🍅

Jeudi

*

Jambon blanc 🍖
mayonnaise ou
Œufs durs bio
mayonnaise

Coquillettes

Emmental bio

Fruit de saison 🍅

Gaufre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Vendredi



Tomates 🍅 bio
vinaigrette

Pizza bolognaise
végétal bio

Salade verte,
vinaigrette

*

Crème fermière à la vanille bio

Brioche 🍞,
pâte à tartiner
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

bio 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 🍞

• Menu •

| du 28 juillet au 1^{er} août 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi



Tomates 🍅 bio, vinaigrette

Pâtes 🌱 sauce crème d'épinards

*

Petits suisses naturels, sucre

Fruit de saison 🍌

Baguette 🌱, beurre, miel
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Mardi

*

Saucisse de Toulouse
ou
Kefta végétal

Lentilles 🌱

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍌

Palet sarthois
Fromage blanc aromatisé
Verre de jus

Mercredi

*

Salade César (poulet)
ou
Salade César (œuf)

*

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Jeudi

MENU ESPAGNOL



Gaspacho 🍅

Paëlla poulet et chorizo
(Poulet 🍗 Riz 🌱)

ou

Paëlla poisson sans chorizo
(Poisson 🐟 Riz 🌱)



*



Yaourt 🌱 aromatisé à la vanille



Melon jaune 🍌

Pain semi-complet 🌱 bio,
Emmental
Compote

Vendredi



Concombre 🍆 sauce fromage blanc et menthe

Moules au curry
ou

Filet de poisson 🐟 au curry

Frites

*

Compote de pommes

Croissant 🌱
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 4 au 8 août 2025 |

Lundi

Salade verte aux dè
de fromage, vinaigrette

Filet de poisson
sauce provençale
ou
Quenelle nature
sauce provençale

Brocolis

Crème chocolat

Petits beurres
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi

**MENU
ASIATIQUE**

Nems aux légumes

Boulette de blé
façon thaï

Pad thaï aux légumes

Litchi au sirop

Baguette
Coulommiers
Compote

Mercredi

Melon

Boeuf sauce paprika
ou
Boulettes blé
pois chiches
sauce paprika

Purée 3 légumes

St Nectaire

Flan vanille nappé
caramel

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Jeudi

Rillettes de sardine
au fromage frais

Rôti de porc
mayonnaise
ou
Œufs durs
mayonnaise

Taboulé oriental
(semoule)

Fruit de saison

Baguette
beurre, confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Nuggets de poulet
ou
Nuggets de blé

Petit pois au jus

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Viennoise
pépité
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

Cuisine
les 4 fourchettes
ANASSY • 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 REPAS

LE GOÛTER

• Menu •

| du 11 au 15 août 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi



Concombre 🟡 sauce
fromage blanc et
menthe

Pané fromager

Purée de courgettes 🟡

Glace

Madeleine 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🟡

Mardi

*

Cuisse de poulet 🐔
rôtie au jus
ou

Filet de poisson 🐟
court bouillon

Pommes de terre
vapeur 🌱

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🟡

Pain aux céréales 🌱
Tomme
Compote

Mercredi

Pastèque 🟡

Beignets de calamars
sauce aïoli
ou

Boulette blé pois
chiches 🌱 sauce aïoli

Epinards 🟡 à la crème

Camembert

Compote de pommes

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison 🟡

Jeudi

MENU MARROCAIN

Salade marocaine 🟡
(tomate, concombre,
vinaigrette au cumin)

Couscous
(boulette de bœuf)
ou
(Bœuf et semoule 🌱)
ou

Couscous (falafels)
(semoule 🌱)

Yaourt au miel 🌱

Fruit de saison 🟡

Pain au chocolat 🌱
Petits suisses aromatisés
Verre de jus

Vendredi

C'est férié !

🌱 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 18 au 22 août 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi



Tomate  vinaigrette

Pizza bolognaise
végétale 

Salade verte, vinaigrette

*

Crème fermière
à la vanille 

Galettes bretonnes
pur beurre 
Yaourt nature
Fruit de saison 

Mardi

MENU
ANGLAIS

Salade verte et oignons
frits vinaigrette

Poisson  pané
sauce tartare
ou
Tenders de blé
sauce tartare

Frites

*

Brownie

Baguette , barre
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi

Salade de pomme de
terre , vinaigrette

Steak haché  sauce
cantadou poivre
ou
Filet de poisson 
sauce cantadou poivre

Haricots verts 

*

Fruit de saison 

Pain de campagne 
Bûche de chèvre 
Compote

Jeudi

*

Jambon blanc 
mayonnaise
ou
Œufs durs 
mayonnaise

Coquillettes

Emmental 

Fruit de saison 

Gaufre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Vendredi



Assiette de crudités,
vinaigrette 

Omelette 

Gratin de brocolis 

*

Compote de pommes

Brioche , pâte
à tartiner
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](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 

• Menu •

| du 25 au 29 août 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi



Concombre 🍌,
vinaigrette

Pâtes 🌱 sauce
crème d'épinards

*

Petits suisses
nature, sucre

Fruit de saison 🍌

Baguette 🌱,
beurre et miel
Verre de lait
Compote

Mardi

*

Salade César (poulet)
ou
Salade César (œuf)

*

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Mercredi

*

Saucisse de Toulouse
ou
Kefta végétal

Lentilles 🌱

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍌

Petits beurres
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Jeudi

**MENU
MEXICAIN**

Dips de haricots
rouges et ses tortillas

Riz à la mexicaine
(riz 🌱, poulet, poivrons,
maïs, paprika)

ou

Riz à la mexicaine
(riz 🌱, œufs brouillés,
poivrons, maïs, paprika)

*

Fromage blanc
nature, sucre

Ananas

Croissant 🌱
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Vendredi

Tomates 🌱 🍌,
mozzarella, vinaigrette

Moules au curry
ou

Filet de poisson 🌱
au curry

Frites

*

Purée de pommes 🌱 🍌

Pain 🌱 semi complet
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

🌱 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 🌱