· Menu ·

| du 1er au 5 septembre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Tomates mozzarella vinaigrette	*	Salade de riz, maïs, olives, vinaigrette	Carottes râpées, vinaigrette	Salade verte, croûtons et dès de fromage vinaigrette
	Pizza soleillade Salade verte vinaigrette	Sauté de bœuf aux olives Filet de colin aux olives	Nuggets de poulet Nuggets de blé	Tajine d'agneau au citron Egrainé pois jaune façon tajine	Poisson pané, citron
		Pommes de terre lamelles au paprika	Purée de courgettes	Boulghour	Epinards à la crème
		Tomme	Camembert	*	*
	Crème chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt nature, confiture	Compote de pommes
LE GOÛTER	Galettes bretonnes pur beurre Yaourt nature Fruit de saison	Baguette, beurre et miel Verre de lait Fruit de saison	Marbré Yaourt à boire Compote	Baguette Vache qui rit 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

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.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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

· Menu ·

| du8 au 12 septembre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	*	Melon Charentais	Concombre vinaigrette	IL ÉTAIT UNE FOIS... Velouté de minuit (potiron) : ***Cendrillon***	Taboulé oriental
	Sauté de veau marengo Filet de saumon marengo	Filet de colin sauce cantadou poivre	Pané fromager	Boulette de bœuf sauce tomate Boulette de blé pois chiches sauce tomate	Omelette, fromage râpé
	Carottes	Riz basmati	Gratin de chou fleur	Pipe rigate: ***Ogre de babborco***	Printanière de légumes
	Petits suisses aromatisés	*	*	Brie : ***Les 2 oursons***	*
	Fruit de saison	Compote pomme/ fraise	Eclair au chocolat	Pomme rouge : ***Blanche Neige et les 7 nains***	Banane
LE GOÛTER	Madeleine Verre de lait Compote	Baguette et chocolat Yaourt nature Fruit de saison	Croissant Yaourt aromatisé Verre de jus	Quatre quart : ***Peau d'âne*** Fromage blanc nature Fruit de saison	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

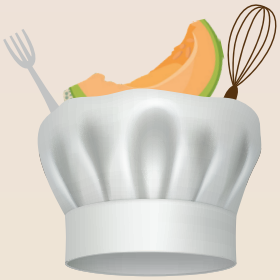
Indication géographique protégée
Issu de l'agriculture biologique
Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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



· Menu ·

| du 15 au 19 septembre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Salade de pomme de terre et mimolette, vinaigrette	Tomate bio et maïs, vinaigrette	Betteraves rouges, vinaigrette	*	Concombre et feta, vinaigrette
	Porc au caramel Omelette bio	Lentilles à la tomate	Cuisse de poulet vindaloo Filet de hoki vindaloo	Axoa de bœuf Quenelle nature bio façon axoa	Beignets de calamars sauce tartare
	Petits pois/ carottes	Pommes de terre	Potatoes	Blé pilaf	Brocolis
	*	Saint Nectaire	Fromage blanc, sucre	Bûche de chèvre	*
	Fruit de saison	Cubes de pêche au sirop	*	Fruit de saison	Crème fermière à la vanille bio
LE GOÛTER	Palet Sarthois Verre de lait bio Fruit de saison	Baguette, beurre et confiture Yaourt nature Fruit de saison	Pain de mie Fromage à tartiner Compote	Roulé chocolat Yaourt nature Verre de jus	Brioche Verre de lait bio 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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

· Menu ·

| du 22 au 26 septembre 2025 |

SEMAINE DU DEVELOPEMENT DURABLE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	**Carottes râpées** vinaigrette	Œufs durs mayonnaise	Salade verte aux deux fromages, vinaigrette	Tomates mozzarella vinaigrette	*
	Poisson pâné sauce fromage blanc citronné	**Pâtes** sauce crème forestière	Sauté de veau sauce moutarde à l'ancienne Filet de colin sauce moutarde à l'ancienne	Saucisse de Toulouse Kefta de pois et blé	Cordon bleu Pâné fromager
	Frites	*	Haricots beurres	**Lentilles**	Petit pois/ carottes
	*	Comté	*	Semoule au lait	**Yaourt aromatisé**
	Glace	Fruit de saison	**Purée de pommes**	*	Fruit de saison
LE GOÛTER	Marbré Fromage blanc nature Fruit de saison	Pain au chocolat Verre de lait Compote	Baguette, pâte à tartiner Yaourt aromatisé Verre de jus	Madeleine Yaourt nature Fruit de saison	Pain de campagne Tomme 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 29 septembre au 3 octobre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			JOURNÉE MONDIALE DU VÉGÉTARISME		
LE REPAS	*	Pizza fromage	Macédoine, mayonnaise	Carottes râpées à l'orange	*
	Carbonnade de bœuf Gratin de poisson (hoki)	Rôti de porc mayonnaise Œufs durs mayonnaise	Egrainé de soja façon bolognaise	Tarte au fromage	Filet de saumon sauce armoricaine
	Purée de pomme de terre	Carottes et navets au cumin	Tagliatelles, fromage râpé	Salade verte, vinaigrette	Pommes noisettes
	Fromage blanc sucre	*	*	Cantal	Bûche de chèvre
	Beignet aux pommes	Fruit de saison	Fruit de saison	Crème praliné	Fruit de saison
LE GOÛTER	Galettes bretonnes pur beurre Yaourt nature Fruit de saison	Barre pâtissière Verre de lait Fruit de saison	Baguette Fromage à tartiner Compote	Baguette et barre de chocolat Verre de lait Fruit de saison	Viennoise nature Fromage blanc 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 6 au au 10 octobre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS		LA LETTRE S...		Le grand repas	
		Salade verte, vinaigrette	Pâtes à la Sicilienne		Carottes et céleri rémoulade
		Steak hâché, sauce Salsa	Poisson pâné, citron		Omelette, fromage râpé
		Salsa de quenelle			
		Salsifis en gratin	Epinards à la béchamel		Pommes de terre vapeurs
		Fromage blanc, Sirop d'érable	Coulommiers		
		*	Fruit de saison		Compote de pommes
LE GOÛTER	Madeleine Yaourt nature Fruit de saison	Baguette, beurre, confiture Yaourt nature Fruit de saison	Brioche Fromage blanc aromatisé Verre de jus	Marbré Verre de lait Compote	Pain de campagne Camembert 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

LA SEMAINE DU goût

· Menu ·

| du 13 au au 17 octobre 2025 |

	Lundi ROUGE	Mardi JAUNE	Mercredi ORANGE	Jeudi VIOLET	Vendredi VERT
LE REPAS	Tomate vinaigrette Sauté de bœuf bio, sauce provençale Boulette blé pois chiches bio sauce provençale Blé/ ratatouille Fromage blanc bio et coulis de fruits rouges *	Chou blanc et maïs mayonnaise Cuisse de poulet au curry Filet de colin au curry Pommes smiles Crème fermière bio à la vanille *	Carottes rapées au citron Filet de saumon sauce à l'orange Patate douce/ butternut Mimolette Kaki	Dips de haricots rouges + tortillas Parmentier de bœuf à la betterave Parmentier de pois à la betterave * Tarte myrtille	Potage de courgettes Pâtes sauce crème d'épinards * Tartare ail et fines herbes Raisin vert
LE GOÛTER	Gâteau aux pommes bio Yaourt nature Fruit de saison	Baguette Bûche mi-chèvre Fruit de saison	Baguette, beurre, confiture Yaourt à boire Compote	Viennoise pépite de chocolat Verre de lait bio Fruit de saison	Madeleine bio 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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

· Menu ·

| du 20 au au 24 octobre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Piémontaise (Pommes de terre)	*	Roulé fromage	*	Salade verte et dès de fromage vinaigrette
	Colombo de dinde Colombo de poisson (colin)	Goulash de bœuf Quenelle nature sauce piperade	Jambon blanc sauce cocktail Œufs durs sauce cocktail	Falafels	Poisson pâné, citron
	Brocolis	Gratin dauphinois (Pommes de terre)	Coquillettes, fromage rapé	Couscous (semoule et légumes)	Epinards à la crème
	St Nectaire	Petits suisses natures, sucre	*	Yaourt aromatisé	*
	Fruit de saison	Fruit de saison	Cubes de pêches au sirop	Fruit de saison	Ile flottante
LE GOÛTER	Madeleine Yaourt à boire Fruit de saison	Baguette et chocolat Verre de lait Fruit de saison	Gaufre poudrée Verre de lait Compote	Pain semi-complet Tomme Fruit de saison	Croissant 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 27 au au 31 octobre 2025 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi MENU HALLOWEEN
LE REPAS	Carottes rapées à l'orange	Œufs durs mayonnaise	Betteraves rouges vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne	Rillette de sardine au fromage frais	*
	Filet de hoki, sauce italienne	Curry de lentilles au cantadou	Sauté de porc sauce aigre douce Filet de colin sauce aigre douce	Emincé de poulet sauce forestière Egrainé pois jaune sauce forestière	Rôti de bœuf, sauce barbecue Œufs durs mayonnaise
	Gratin de chou fleur	Riz basmati	Boulghour / carottes	Haricots verts	Purée de potiron
	*	*	Fromage blanc nature, sucre	*	Mimolette
	Compote pomme/ banane	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte chocolat
LE GOÛTER	Galette bretonnes pur beurre Yaourt nature Fruit de saison	Baguette, beurre et miel Fromage blanc nature Fruit de saison	Marbré Verre de lait Compote	Pain de mie Emmental Compote	Viennoise nature 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

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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