

• Menu •

| du 1^{er} au 5 septembre 2025 |

Lundi



Tomates bio, mozzarella
vinaigrette

Pizza soleillade
Salade verte vinaigrette



Crème chocolat

Galettes bretonnes
pur beurre bio,
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi

*

Sauté de bœuf bio
aux olives
ou
Filet de colin
aux olives

Pommes de terre
lamelles au paprika

Tomme

Fruit de saison

Baguette,
beurre et miel
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi

Salade de riz, maïs,
olives, vinaigrette

Nuggets de poulet
ou
Nuggets de blé

Purée de courgettes

Camembert

Fruit de saison

Marbré
Yaourt à boire
Compote

Jeudi

Carottes râpées, vinaigrette

Tajine d'agneau
au citron
ou
Egrainé pois jaune
façon tajine

Boulghour

*

Yaourt nature,
confiture

Baguette
Vache qui rit
Fruit de saison

Vendredi

Salade verte, croûtons
et dès de fromage
vinaigrette

Poisson pané, citron
ou
Pâné de blé, emmental
et épinards

Epinards à la crème

*

Compote de pommes

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.

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

LE REPAS

LE GOÛTER

• Menu •

| du 8 au 12 septembre 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

*
Sauté de veau marengo
ou
Filet de saumon marengo

Carottes

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison

Madeleine
Verre de lait
Compote

Melon Charentais
Filet de colin sauce cantadou poivre
ou
Quenelle nature
sauce cantadou poivre

Riz basmati

*
Compote
pomme/ fraise

Baguette et chocolat
Yaourt nature
Fruit de saison

Concombre vinaigrette

Pané fromager

Gratin de chou fleur

Eclair au chocolat

Croissant
Yaourt aromatisé
Verre de jus



IL ÉTAIT
UNE FOIS...

Velouté de minuit
(potiron) : **Cendrillon**

Boulette de bœuf
sauce tomate

ou
Boulette de blé
pois chiches
sauce tomate

Pipe rigate:
Ogre de babbarco

Brie :
Les 2 oursons

Pomme rouge :
**Blanche Neige
et les 7 nains**

Quatre quart :
Peau d'âne
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Taboulé oriental

Omelette
fromage râpé

Printanière de légumes

*
Banane

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

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 15 au 19 septembre 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi

Salade de pomme de terre et mimolette, vinaigrette

Porc au caramel
ou
Omelette

Petits pois/ carottes

*

Fruit de saison

Palet Sarthois
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi



Tomate et maïs, vinaigrette

Lentilles à la tomate

Pommes de terre

Saint Nectaire

Cubes de pêche
au sirop

Baguette, beurre
et confiture
Yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi

Betteraves rouges, vinaigrette

Cuisse de poulet
vindaloo
ou
Filet de hoki vindaloo

Potatoes

Fromage blanc, sucre

*

Pain de mie
Fromage à tartiner
Compote

Jeudi

*

Axoa de bœuf
ou
Quenelle nature
façon axoa

Blé pilaf

Bûche de chèvre

Fruit de saison

Roulé chocolat
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Concombre et feta, vinaigrette

Beignets de calamars
sauce tartare
ou
Tenders de blé
sauce tartare

Brocolis

*

Crème fermière
à la vanille

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



• Menu •

| du 22 au 26 septembre 2025 |

SEMAINE DU DEVELOPEMENT DURABLE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Carottes râpées 🍅 🥕
vinaigrette

Poisson pané 🐟 sauce
fromage blanc citronné
ou
Nuggets de blé sauce
fromage blanc citronné

Frites

*

Glace

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍎

Œufs durs 🥚
mayonnaise

Pâtes 🍝 sauce
crème forestière

Comté

Fruit de saison 🍎

Pain au chocolat 🍞
Verre de lait 🥛
Compote

Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

Sauté de veau sauce
moutarde à l'ancienne
ou
Filet de colin 🐟 sauce
moutarde à l'ancienne

Haricots beurrés

*

Purée de pommes 🍏 🍏

Baguette 🍞
pâte à tartiner
Yaourt aromatisé
Verre de jus 🍷

Tomates 🍅 mozzarella
vinaigrette

Saucisse 🍖 de
Toulouse
ou
Kefta de pois et blé

Lentilles 🌱

Semoule au lait

*

Madeleine 🍰
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Cordon bleu
ou
Pané fromager

Petit pois/
carottes 🥕

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍎

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

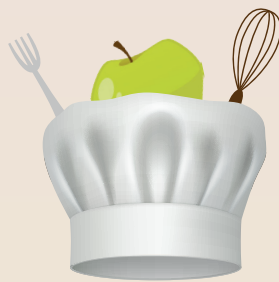
🍷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France

🍷 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 29 septembre au 3 octobre 2025 |

Lundi

*

Carbonnade
de bœuf
ou
Gratin de poisson
(hoki)

Purée de pomme
de terre

Fromage blanc sucre

Beignet aux pommes

Galettes bretonnes
pur beurre
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi

Pizza fromage

Rôti de porc
mayonnaise
ou
Œufs durs
mayonnaise

Carottes et navets
au cumin

*

Fruit de saison

Barre pâtissière
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi

JOURNÉE
MONDIALE DU
VÉGÉTARISME

Macédoine, mayonnaise

Egrainé de soja
façon bolognaise

Tagliatelles,
fromage râpé

*

Fruit de saison

Baguette
Fromage à tartiner
Compote

Jeudi

Carottes
râpées à l'orange

Tarte au fromage
ou
Tarte au thon

Salade verte, vinaigrette

Cantal

Crème praliné

Baguette et barre
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Vendredi

*

Filet de saumon
sauce armoricaine
ou
Quenelle nature
sauce armoricaine

Pommes noisettes

Bûche de chèvre

Fruit de saison

Viennoise nature
Fromage blanc nature
Fruit de saison

LE REPAS

LE GOÛTER

Produits de saison

Menu végétarien

Bleu Blanc Coeur

Produit de la mer durable Nouvelle recette

SCIC Coopérative Bio Île-de-France

Produit local

Appellation d'origine protégée

Label Rouge



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
[@cuisineles4fourchettes](https://www.instagram.com/cuisineles4fourchettes)

Indication géographique protégée

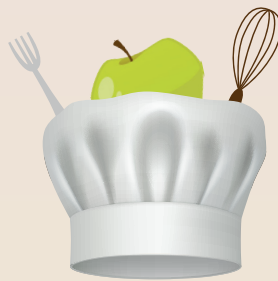
Issu de l'agriculture biologique

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

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



• Menu •

| du 6 au 10 octobre 2025 |

Lundi



Mardi



LA LETTRE S...

Salade verte
vinaigrette

Steak haché
sauce Salsa
ou

Salsa de quenelle

Salsifis en gratin

Petits Suisses,
Sirop d'érable

Baguette
beurre, confiture
Yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi

Pâtes à la Sicilienne

Poisson pané, citron
ou
Nuggets de blé

Epinards à la
béchamel

Coulommiers

Fruit de saison

Brioche
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Le
grand
repas



Marbré
Verre de lait
Compote

Vendredi



Carottes et céleri
rémoulade

Omelette
fromage râpé

Pommes de terre
vapeurs

Compote de pommes

Pain de campagne
Camembert
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.

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 13 au 17 octobre 2025 |

Lundi ROUGE

Tomate, vinaigrette

Sauté de bœuf ,
sauce provençale
ou
Boulette blé pois
chiches , sauce
provençale
Blé/ ratatouille

Fromage blanc  et
coulis de fruits rouges

*

Gâteau aux pommes 
Yaourt nature
Fruit de saison 

Mardi JAUNE

Chou blanc et maïs 
mayonnaise



Cuisse de poulet 
au curry
ou
Filet de colin  au curry



Pommes smiles

Crème fermière 
à la vanille

*

Baguette 
Bûche mi-chèvre
Fruit de saison 

Mercredi ORANGE

Carottes  rapées
au citron



Filet de saumon 
sauce à l'orange
ou
Omelette 



Patate douce/
butternut 



Mimolette

Kaki 

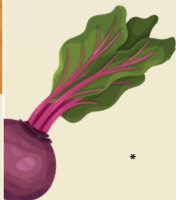
Baguette ,
beurre, confiture
Yaourt à boire
Compote

Jeudi VIOLET

Dips de haricots
rouges + tortillas



Parmentier de bœuf
à la betterave
ou
Parmentier de pois 
à la betterave



Tarte myrtille

Viennoise  pépité
de chocolat
Verre de lait 
Fruit de saison 

Vendredi VERT

Potage de courgettes



Pâtes , sauce
crème d'épinards



Tartare ail et
fines herbes

Raisin vert 

Madeleine 
Fromage blanc nature
Fruit de saison 

LE REPAS

LE GÔÛTER

    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

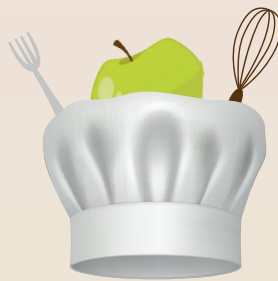
 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France

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



• Menu •

| du 20 au 24 octobre 2025 |

Lundi

Piémontaise
(Pommes de terre 🌱)

Colombo de dinde 🌱
ou
Colombo de poisson 🌊 (colin)

Brocolis 🍅

St Nectaire 🍷

Fruit de saison 🍅

Madeleine 🌱
Yaourt à boire
Fruit de saison 🍅

Mardi

*

Goulash de bœuf 🌱
ou
Quenelle nature 🌱
sauce piperade

Gratin dauphinois
(Pommes de terre 🌱)

Petits suisses
naturels, sucre

Fruit de saison 🍅

Baguette 🍷 et chocolat
Verre de lait 🌱
Fruit de saison 🍅

Mercredi

Roulé fromage

Jambon blanc 🍷
sauce cocktail
ou
Œufs durs 🌱
sauce cocktail

Coquillettes,
fromage rapé

*

Cubes de pêches
au sirop

Gaufre poudrée
Verre de lait 🌱
Compote

Jeudi



*

Falafels

Couscous
(semoule 🌱 et légumes)

Yaourt 🌱 aromatisé

Fruit de saison 🍅

Pain semi-complet 🌱 🍷
Tomme
Fruit de saison 🍅

Vendredi

Salade verte et dès de
fromage vinaigrette

Poisson pané 🌊, citron
ou
Pané fromager

Epinards à la crème

*

Ile flottante

Croissant 🍷
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



<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 27 au 31 octobre 2025 |

Lundi

Carottes rapées 🍷 🌱

Filet de hoki 🐟,
sauce italienne
ou

Quenelle nature 🌱
sauce italienne

Gratin de chou fleur 🍷

*

Compote pomme/
banane

Galette bretonnes
pur beurre 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Mardi



Œufs durs 🌱
mayonnaise

Curry de lentilles 🌱
au cantadou

Riz basmati 🌱

*

Fruit de saison 🍷

Baguette 🌱
beurre et miel
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Mercredi

Betteraves rouges 🌱
vinaigrette miel et
moutarde à l'ancienne

Sauté de porc 🐷
sauce aigre douce
ou

Filet de colin 🐟
sauce aigre douce

Boullghour 🌱 / carottes

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison 🍷

Marbré
Verre de lait 🌱
Compote

Jeudi

Rillettes de sardine au
fromage frais

Emincé de poulet
sauce forestière
ou

Egrainé pois jaune 🌱
sauce forestière

Haricots verts

*

Fruit de saison 🍷

Pain de mie 🌱
Emmental
Compote

Vendredi MENU HALLOWEEN



Rôti de bœuf,
sauce barbecue
ou

Œufs durs 🌱
mayonnaise

Purée
de potiron 🍷

Mimolette

Tarte chocolat

Viennoise nature 🌱
Yaourt 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.