

• Menu •

| du 3 au 7 novembre 2025 |

Lundi

•

Carbonnade de veau
ou
Gratin de poisson (colin)

Carottes et pomme
de terre

Fromage ovale

Compote de pomme

Barre pâtissière
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi

Carottes râpées à
l'orange

Cuisse de poulet
rôtie au jus
ou
Omelette

Haricots verts
en persillade

Fomage blanc
nature et confiture

•

Baguette
Emmental
Fruit de saison

Mercredi

•

Steak haché sauce
moutarde à l'ancienne
ou
Filet de hoki sauce
moutarde à l'ancienne

Frites

Yaourt aromatisé

•

Galettes bretonnes
pur beurre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Jeudi



Potage de brocolis

Risotto sauce
crème forestière

•

Tomme

Fruit de saison

Vendredi

Chou blanc et maïs,
vinaigrette

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

Epinards
à la béchamel

Crème fermière
à la vanille

•

Baguette
beurre, confiture
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

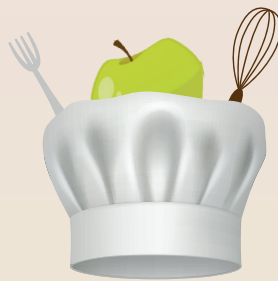
Issu de l'agriculture biologique

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.

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 10 au 14 novembre 2025 |

Lundi

Coleslaw (carottes 🍅 🥕)

Porc 🐷 aigre doux
ou
Filet de colin
aigre doux 🐟

Brocolis 🥦

St Nectaire 🍷

Glace

Madeleine 🍪
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mardi



*C'est
bérié !*

Mercredi



Potage de courgettes
au fromage fondu

Pavé de saumon 🐟
sauce nantua
ou
Quenelle nature
sauce nantua 🍲

Carottes à la crème 🥕

*

Banane 🍌 🍌

Roulé chocolat
Verre de lait 🥛
Compote

Jeudi



Endive et dès de
mimolette, vinaigrette

Omelette 🍳

Potatoes, sauce tartare

*

Purée de pommes 🍏 🍏

Pain semi complet 🍞
Fromage à tartiner
Fruit de saison 🍎

Vendredi

Salade de pâtes, dès
d'emmental, tomate,
vinaigrette

Bœuf 🐮 stroganoff
ou

Boulette de blé
et pois chiches 🌱
sauce stroganoff

Petit pois au jus

*

Fruit de saison 🍎

Croissant 🍞
Fromage blanc 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

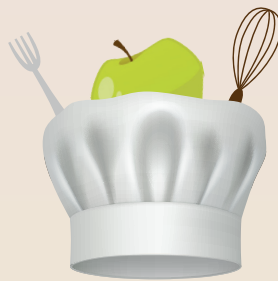
🐮 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France

🐷 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 17 au 21 novembre 2025 |

Lundi

Salade verte et dès de fromage, vinaigrette

Colombo de dinde
ou
Colombo de poisson (colin)

Haricots beurrés

Millefeuille

Baguette , chocolat
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi



*

Falafels

Couscous (semoule et légumes)

Yaourt nature , sucre

Fruit de saison

Gaufre poudrée
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi



Oufs durs , sauce cocktail

Raviolis emmental et basilic à la crème

*

Camembert

Fruit de saison

Barre pâtissière
Yaourt à boire
Compote

Jeudi

Carottes et céleri rémoulade

Bœuf bourguignon
ou
Quenelle nature , sauce bourguignonne

Pomme de terre et brocolis

Cantal

Cube de pêche au sirop

Viennoise
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Vendredi



Potage de carottes au fromage fondu

Beignets de calamars sauce aïoli
ou
Tenders de blé sauce aïoli

Épinards à la crème

*

Clémentine

Pain de mie
Vache qui rit
Compote

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](https://www.instagram.com/cuisineles4fourchettes)

Indication géographique protégée

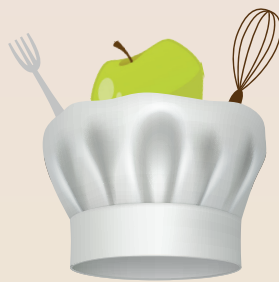
Issu de l'agriculture biologique

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 24 au 28 novembre 2025 |

Lundi

•
Emincé de poulet sauce
vallée d'auge 🇫🇷
ou
Omelette bio

Pommes noisettes

Comté 🇫🇷

Fruit de saison 🇫🇷

Gâteau aux pommes bio
Verre de lait bio
Fruit de saison 🇫🇷

Mardi

Tarte aux fromages

Rôti de bœuf,
sauce barbecue
ou
Œufs durs
mayonnaise bio

Chou fleur 🇫🇷 à
la béchamel

Fruit de saison 🇫🇷

Baguette 🇫🇷, beurre,
confiture
Verre de lait bio
Compote

Mercredi

Salade verte et oignons
frits, vinaigrette

Curry de poisson 🇫🇷
(colin) au cantadou
ou
Curry de pois chiches
au cantadou

Riz 🇫🇷 / carottes 🇫🇷

St Nectaire 🇫🇷

Compote
pomme/ fraise

Brioche 🇫🇷
Petits suisses aromatisés
Verre de jus 🇫🇷

Jeudi



Potage de potiron 🇫🇷

Pâtes 🇫🇷 sauce
brocoli et cheddar

Fromage blanc
aromatisé

Fruit de saison 🇫🇷

Pain de campagne bio 🇫🇷
Camembert
Fruit de saison 🇫🇷

Vendredi

Taboulé oriental

Blanquette de veau
ou
Blanquette de
poisson 🇫🇷 (hoki)

Haricots verts

Ile flottante

Galettes bretonnes
pur beurre bio
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

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 🇫🇷

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



• Menu •

| du 1^{er} au 5 décembre 2025 |

Lundi

Assiette de crudités,
vinaigrette

Sauté de porc
aux olives

ou
Filet de colin
aux olives

Brocolis

Bûche de chèvre

Beignet aux pommes

Madeleine
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi

Piémontaise
(dès de dinde à part -
Pommes de terre)

Poisson pané, citron
ou
Omelette

Epinards
à la béchamel

*

Crème fermière
au chocolat

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Mercredi



Potage de légume au
fromage fondu

Cordon bleu
ou
Pané fromager

Petit pois/ carottes

*

Fruit de saison

Pain semi complet
Mimolette
Verre de jus

Jeudi

*

Mitonnée de boeuf
à la bolognaise
ou
Egrainé de pois jaune
façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

Yaourt nature, sucre

Fruit de saison

Baguette, beurre, miel
Verre de lait
Compote

Vendredi



Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

Quenelle nature
sauce aurore

Riz pilaf

*

Compote de pommes

Pain au 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

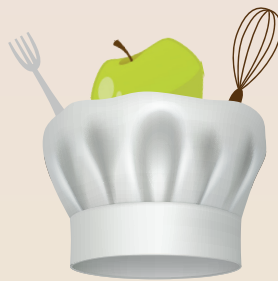
Issu de l'agriculture biologique

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.

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 8 au 12 décembre 2025 |

Lundi



Salade de riz , maïs,
olives vertes vinaigrette

Pizza des cimes

Salade verte, vinaigrette

*

Cocktail de fruits
au sirop

Barre pâtissière

Verre de lait 

Fruit de saison 

Mardi

Rillettes de sardine au
fromage frais

Sauté de boeuf ,
sauce poivre
ou

Filet de colin ,
sauce poivre

Gratin de chou fleur 

*

Fruit de saison 

Croissant 
Fromage blanc
aromatisé
Fruit de saison 

Mercredi

Chou rouge , et maïs,
vinaigrette

Filet de saumon ,
sauce basquaise
ou

Quenelle nature ,
sauce basquaise

Purée de courgettes

Cantal 

Crêpe sauce
chocolat maison

Galettes bretonnes
pur beurre 
Yaourt nature
Compote

Jeudi



Potage de carottes ,
au curry et lait de coco

Egrainé de soja
façon chili 

Riz basmati 

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 

Baguette  et chocolat
Verre de lait
Compote

Vendredi

Salade verte, vinaigrette

Raclette : Pomme
de terre , fromage,
cornichons +
charcuterie 

Truffade
(Pommes de terre )

*

Compote
de pommes

Pain de mie 
Fromage à tartiner
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

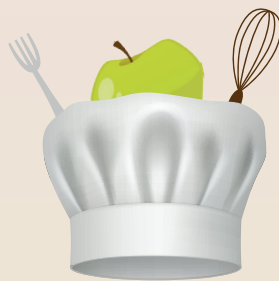
 Issu de l'agriculture biologique

 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 15 au 19 décembre 2025 |

Lundi



Potage de potiron 🍂 au fromage fondu 🧀

Sauté de veau sauce forestière
ou
Filet de hoki 🐟 sauce forestière

Carottes 🍅

*

Fruit de saison 🍎

Madeleine 🧁
Fromage blanc nature
Compote

Mardi

Boulette de bœuf 🍖, sauce italienne
ou
Boulette blé pois chiches 🌱 sauce italienne

Purée de pomme de terre

Fromage blanc nature 🧀, sucre

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞
Emmental
Fruit de saison 🍎

Mercredi



Carottes 🍅 râpées 🥕, vinaigrette

Omelette 🍳

Jardinière de légumes et pommes de terre 🥕 vapeurs

Coulommiers

Compote pommes

Gâteau aux pommes 🍏
Yaourt aromatisé
Verre de jus 🍷

Jeudi



Menu de Noël



Viennoise pépité de chocolat 🍫
Verre de lait 🥛
Fruit de saison 🍎

Vendredi



Lentilles fermières

Poisson 🐟 pané citron
ou
Nuggets de blé

Epinars 🥬 à la crème

*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre, confiture
Yaourt 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

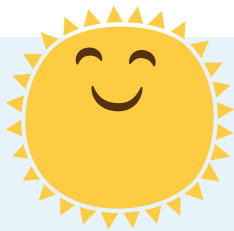
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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 22 au 26 décembre 2025 |

Lundi



Potage de légumes et croûtons

Pâtes 📍 sauce crème de carottes au lait de coco et curry

*

Tomme

Fruit de saison 📍

Palet sarthois
Yaourt nature
Fruit de saison 📍

Mardi

Endives, mimolette et vinaigrette 📍

Bolognaise de thon
ou
Lentilles 📍
sauce tomate

Riz 📍

*

Compote pomme/
banane

Marbré
Verre de lait 📍
Fruit de saison 📍

Mercredi

*

Cuisse de poulet 📍
yassa
ou
Filet de colin 📍 yassa

Potatoes

Yaourt aromatisé 📍

Fruit de saison 📍

Pain de campagne 📍
Camembert
Compote

Jeudi



Vendredi

Betteraves rouges 📍
vinaigrette

Sauté de bœuf 📍
sauce lyonnaise
ou

Quenelle nature 📍
sauce provençale

Brocolis 📍

Bûche de chèvre

Fruit de saison 📍

Pain au 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

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



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

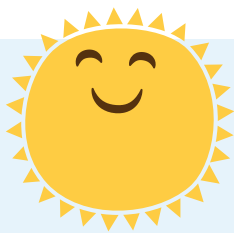
📍 Indication géographique protégée

🌱 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 📍



• Menu •

| du 29 décembre au 2 janvier 2025 |

Lundi

•

Tajine de bœuf 
au citron
ou
Tajine de poisson 
(colin) au citron

Boulghour / carottes 

Emmental

Purée de pommes  

Barre pâtissière
Verre de lait 
Fruit de saison 

Mardi

Coleslaw 
(Carottes )

Filet de saumon 
sauce hollandaise
ou
Quenelle nature 
sauce piperade

Gratin de chou fleur 

•

Paris Brest

Galette bretonne pur
beurre 
Fromage blanc nature
Fruit de saison 

Mercredi



Potage de brocolis et
fromage râpé 

Curry de lentilles 
sauce cantadou

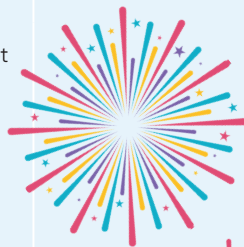
Riz basmati 

•

Fruit de saison 

Brioche 
Yaourt aromatisé
Compote

Jeudi



Vendredi

Roulé fromage

Rôti de porc 
sauce cocktail
ou
Œufs durs 
sauce cocktail

Purée de potiron 

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 

Baguette 
Bûche de chevre
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

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



<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 