

• Menu •

| du 5 au 9 janvier 2026 |

Lundi

•

Carbonnade de bœuf

ou

Filet de colin sauce carbonnade

Tagliatelles

Fromage ovale

Compote de pomme/ fraise

Barre pâtissière

Verre de lait

Fruit de saison

Mardi



Potage de potiron au fromage fondu

Cordon bleu

ou

Pané fromager

Petit pois/ carottes

•

Fruit de saison

Baguette

Emmental

Fruit de saison

Mercredi



Carottes râpées à l'orange

Pizza raclette fumée

Salade verte, vinaigrette

Yaourt nature , sucre

Flan vanille nappé caramel

Brioche

Yaourt nature

Compote

Jeudi



Salade verte aux deux fromages, vinaigrette

Sauté de dinde sauce curry

ou

Filet de hoki sauce curry

Semoule

Galette des reines et des rois

Galettes bretonnes pur beurre

Fromage blanc nature

Fruit de saison

Vendredi

Pâtes à la Sicilienne + dés d'emmental

Poisson pané , citron

ou

Nuggets de blé

Epinards à la béchamel

•

Fruit de saison

Baguette , beurre et confiture

Verre de lait

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

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

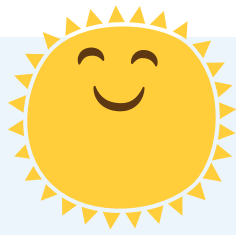
Issu de l'agriculture biologique

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 12 au 16 janvier 2026 |

Lundi

Coleslaw

Filet de colin
sauce hollandaise
ou
Quenelle nature
sauce piperade

Gratin de brocolis

Liégeois chocolat

Palet sarthois
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi



Betteraves rouges
vinaigrette moutarde à
l'ancienne et miel

Omelette

Purée de potiron

Cantal

Fruit de saison

Roulé chocolat
Verre de lait
Compote

Mercredi

Endive et mimolette
vinaigrette

Blanquette de veau
ou
Blanquette de
poisson (colin)

Carottes et pomme
de terre

Purée de pommes

Baguette
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Steak haché
sauce barbecue
ou
Kefta pois et blé
sauce fromage
blanc citronnée

Potatoes

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Pain semi complet
Cantadou nature
Fruit de saison

Vendredi



Potage de courgettes
au fromage fondu

Pois chiches sauce
crème forestière

Riz basmati

Orange

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

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



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

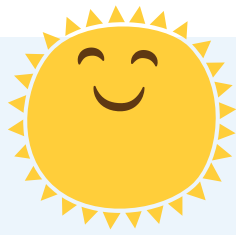
Indication géographique protégée

Issu de l'agriculture biologique

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 19 au 23 janvier 2026 |

Lundi

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

Sauté de porc 🍷 sauce cantadou poivre

ou

Quenelle nature 🍷 sauce cantadou poivre

Haricots verts

*

Fruit de saison 🌱

Gaufre poudrée

Yaourt nature

Fruit de saison 🌱

Mardi

Céleri et carottes rémoulade 🌱🌱

Cuisse de poulet 🍷 rôtie au jus

ou

Filet de saumon 🌊 au court bouillon

Gratin de chou fleur 🌱

*

Eclair au chocolat

Baguette 📍, chocolat

Verre de lait 🍷

Compote

Mercredi



Potage 3 légumes

Mitonnée de bœuf à la bolognaise

ou

Haricots blancs 🌱 façon basquaise

Spaghetti, fromage râpé

*

Fruit de saison 🌱

Barre pâtissière

Yaourt à boire

Compote

Jeudi



*

Cari aux deux lentilles 🌱

Riz basmati 🍷

Bûche mi chèvre

Glace

Viennoise 📍

Fromage blanc nature

Fruit de saison 🌱

Vendredi

Chou rouge et maïs 🌱, vinaigrette

Beignets de calamars sauce tartare

ou

Tenders de blé sauce tartare

Epinards 🌱 à la crème

St Nectaire 📍

Cube de pêche au sirop

Pain de mie 📍

Vache qui rit

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

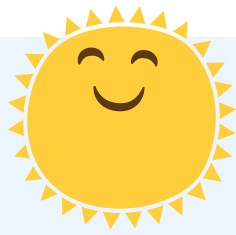
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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 26 au 30 janvier 2026 |

Lundi



Potage de carottes et lait de coco 🌱

Poisson pané 🌊, citron ou Pané fromager

Brocolis

Camembert

Fruit de saison 🌱

Galettes bretonne pur beurre
Yaourt nature
Fruit de saison 🌱

Mardi

*

Goulash de veau ou Goulash de poisson (colin)

Gratin dauphinois (Pommes de terre 🌱)

Tomme

Fruit de saison 🌱

Baguette 📍 beurre et confiture
Verre de lait 🥛
Compote

Mercredi



Salade verte dès de fromage et croûtons, vinaigrette

Saucisse de Toulouse ou Omelette 🍳

Flageolets à la crème 🌱

*

Compote de pommes

Brioche 📍
Petits suisses aromatisés
Verre de jus 🥛

Jeudi



Œufs durs 🍳 mayonnaise

Pâtes 📍 sauce crème d'épinards

*

Fromage blanc, sucre

Fruit de saison 🌱

Pain de campagne 📍
Cantadou nature
Fruit de saison 🌱

Vendredi

Salade de chou blanc dès d'emmental et raisins vinaigrette 🌱

Nuggets de poulet, sauce cocktail ou Nuggets de poisson, sauce cocktail

Gratin de courgettes

Crème fermière à la vanille 🍌

*

Cake à la vanille 🍌
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

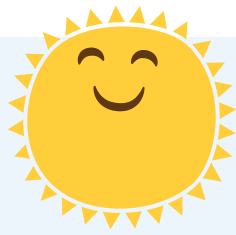
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 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 2 au 6 février 2026 |

Lundi



Carottes râpées,
vinaigrette

Crêpe fromage

Salade verte, vinaigrette

Crêpe sauce
milquidou

Madeleine
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Mardi

Betteraves rouges,
vinaigrette

Sauté de bœuf
sauce crème forestière
ou
Filet de colin sauce
crème forestière

Purée de carottes

Yaourt sur lit
de framboise

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi



Radis et sauce au
fromage blanc

Chili sin carne
(égrainé de soja)

Riz pilaf

Compote pomme
/ banane

Pain semi complet
Mimolette
Verre de jus

Jeudi



Potage de potiron

Tartiflette
(Pomme de terre)
ou
Truffade
(Pomme de terre)

Salade verte, vinaigrette

Clémentine

Baguette, beurre,
confiture
Verre de lait
Compote

Vendredi

Taboulé oriental

Filet de saumon
sauce armoricaine
ou
Quenelle nature
sauce armoricaine

Brocolis

Comté

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

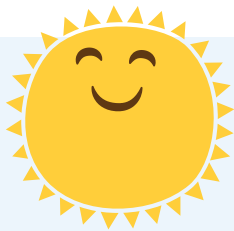
Indication géographique protégée

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 9 au 13 février 2026 |

Lundi

Salade verte et oignons frites, sauce César

Sauté de bœuf
sauce aux olives
ou

Filet de hoki
sauce aux olives

Gratin de chou fleur

Emmental

Glace

Pain de mie
Fromage à tartiner
Compote

Mardi



Potage de courgettes
au fromage fondu

Mafé aux haricots
rouges

Riz basmati

Fruit de saison

Croissant
Fromage blanc
aromatisé
Fruit de saison

Mercredi

Colombo de dinde
ou
Colombo de poisson (colin)

Frites

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison

Galettes bretonnes
pur beurre
Yaourt nature
Compote

Jeudi



Coleslaw

Omelette

Gratin de pâtes
aux légumes

Purée de pommes

Baguette et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

Vendredi

Rilette de sardine au
fromage frais

Poisson pané, citron
ou
Tenders de blé

Epinards à la
béchamel

Fruit de saison

Barre pâtissière
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

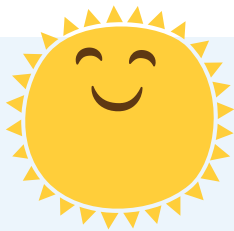
Indication géographique protégée

Issu de l'agriculture biologique

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 16 au 20 février 2026 |

Lundi

Carottes râpées 🌱
vinaigrette au citron 🍋

Filet de hoki 🐟
sauce tomate
ou
Lentilles 🌱 à la tomate

Pomme de terre
vapeurs 🌱

Crème fermière
à la vanille 🍌

Cake à la vanille 🍌
Yaourt aromatisé
Verre de jus 🍷

Mardi



Parmentier de bœuf 🐮
ou
Brandade de poisson 🐟 (colin)

Salade verte, vinaigrette



Beignet framboise

Baguette 🍞, beurre
et confiture
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Mercredi

Salade de riz 🌱 maïs
olives, vinaigrette

Cuisse de poulet 🍗
vindaloo
ou
Filet de saumon 🐟
vindaloo

Haricots verts

Coulommiers

Fruit de saison 🍷

Madeleine 🍪
Fromage blanc nature
Compote

Jeudi

Rôti de bœuf
sauce poivre
Œufs durs 🍳
mayonnaise

Pommes noisettes

Yaourt nature 🍷, sucre

Fruit de saison 🍷

Viennoise pépète
de chocolat 🍫
Verre de lait 🥛
Fruit de saison 🍷

Vendredi



Potage de brocolis et
fromage rapé 🧀

Quenelle nature 🍷
sauce italienne

Riz pilaf 🌱
et petit pois

Fruit de saison 🍷

Baguette 🍞
Emmental
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

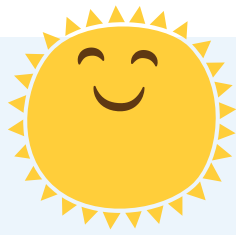
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 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 23 au 27 février 2026 |

Lundi



*

Bœuf stroganoff
ou
Egrainé de pois
sauce stroganoff

Pommes de terres/
brocolis
(Pomme de terre)

St Nectaire

Compote
pomme/ poire

Galettes bretonnes
pur beurre
Yaourt nature
Fruit de saison

Mardi



*

Falafels

Couscous (semoule
et légumes)

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison

Mercredi

Roulé fromage

Jambon blanc
mayonnaise
ou
Œufs durs
mayonnaise

Purée de courgettes,
carottes et brocolis

*

Fruit de saison

Pain de campagne
Vache qui rit
Compote

Jeudi



Potage de potiron au
fromage fondu

Emincé de poulet sauce
moutarde à l'ancienne
ou
Filet de colin sauce
moutarde à l'ancienne

Carottes

*

Fruit de saison

Marbré
Fromage blanc nature
Compote

Vendredi

Coleslaw

Poisson pané
sauce tartare
ou
Nuggets de blé
sauce tartare

Haricots beurres

Fromage ovale

Ile flottante

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.

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.

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