

• Menu •

| du 5 au 9 janvier 2026 |

Lundi

*

Carbonnade
de bœuf
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
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
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

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

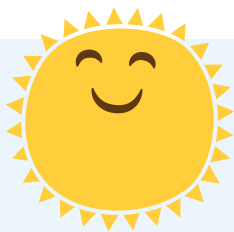
Indication géographique protégée

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

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
Blanquette de
poisson (colin)

Carottes et pomme
de terre

Purée de pommes

Baguette, beurre, miel
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Steak haché
sauce barbecue
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.

Cuisine
les 4 fourchettes
ANASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

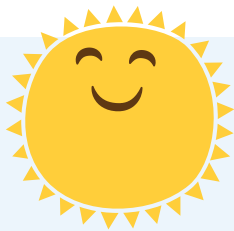
Indication géographique protégée

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



• Menu •

| du 19 au 23 janvier 2026 |

Lundi

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

Sauté de porc 🍖 sauce cantadou poivre
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
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
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 calmars 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

🇫🇷 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

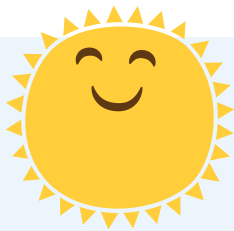
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 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 26 au 30 janvier 2026 |

Lundi



Potage de carottes et lait de coco 🌱

Poisson pané 🐟, citron

Brocolis

Camembert

Fruit de saison 🍎

Galettes bretonne pur beurre
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Mardi

*

Goulash de veau
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
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
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

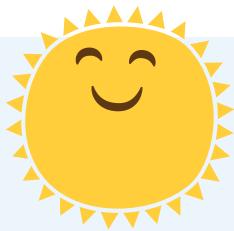
🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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
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 🌱)
Truffade
(Pomme de terre 🌱)

Salade verte, vinaigrette

Clémentine 🌊

Baguette 🍷, beurre,
confiture
Verre de lait 🌱
Compote

Vendredi

Taboulé oriental

Filet de saumon 🌊
sauce armoricaine
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

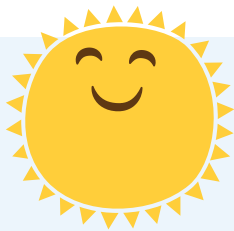
🌱 Indication géographique protégée

🌊 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
frits, sauce césar

Sauté de bœuf
sauce aux olives
Filet de hoki
sauce aux olives

Gratin de choux 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
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

Rillettes de sardine au
fromage frais

Poisson pané, citron

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

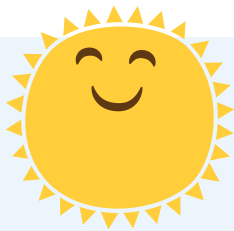
Indication géographique protégée

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

Pomme de terre
vapeurs 🌱

Crème fermière
à la vanille 🌱

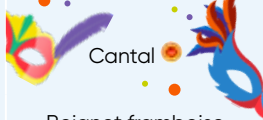
Cake à la vanille 🌱
Yaourt aromatisé
Verre de jus 🌱

Mardi



Parmentier de bœuf 🌱
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
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 pépite
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 Cœur

🌱 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

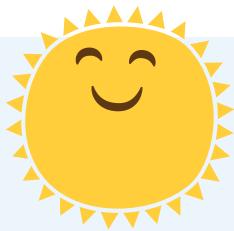
🌱 Indication géographique protégée

🌱 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 🌱



• Menu •

| du 23 au 27 février 2026 |

Lundi



Vacances !

*

Bœuf stroganoff
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
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
Filet de colin sauce
moutarde à l'ancienne

Carottes

*

Fruit de saison

Marbré
Fromage blanc nature
Compote

Vendredi

Coleslaw

Poisson pané
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.



<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