



• Menu •

| du 5 au 9 janvier 2026 |

Lundi

LE REPAS
*
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

☀ ☀ ☀ ☀ Produits de saison

莙�� Menu végétarien

莙�� Appellation d'origine protégée

莙�� Bleu Blanc Coeur

莙�� Label Rouge

莙�� Produit de la mer durable 🐟 Nouvelle recette

莙�� SCIC Coopérative Bio Île-de-France

莙�� Produit local

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.

莙�� Indication géographique protégée

莙�� 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 12 au 16 janvier 2026 |

Lundi

Coleslaw ☀️✿

Filet de colin ☀️
sauce hollandaise

Gratin de brocolis

*

Liégeois chocolat

Palet sarthois

Yaourt nature

Fruit de saison ☀️

LE REPAS

LE GOÛTER

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 ☀️✿

☀️✿ ☀️✿ ☀️✿ ☀️✿ 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

Consultez 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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

@cuisineles4fourchettes



• 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 ☀

LE REPAS

LE GOÛTER

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

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

Epinards ☀ à la crème

St Nectaire 🍁

Cube de pêche au sirop

Pain de mie 🍞
Vache qui rit
Fruit de saison ☀

☀ ☀ ☀ ☀ Produits de saison

莙�� 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

🇫🇷 Nouvelle recette

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.

莙�� Indication géographique protégée

莙�� 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 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 🐠 Nouvelle recette

🌐 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

Ⓐ Appellation d'origine protégée

🇫 Label Rouge

🌿 Indication géographique protégée

🌿 Issu de l'agriculture biologique

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

🐖 Porc, volaille : élevé et abattu en France

CONSULTEZ L'INFORMATION SUR LE RESTAURANT POUR TOUTE INDICATION CONTRAIRE ET L'ORIGINE DE L'AGNEAU ET DU MOUTON.



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

@cuisineles4fourchettes

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

🌿 Indication géographique protégée

🌿 Issu de l'agriculture biologique

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

🐖 Porc, volaille : élevé et abattu en France

CONSULTEZ 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 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

📍 Bleu Blanc Coeur

🌐 Produit de la mer durable 🐠 Nouvelle recette

🌐 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

🇫🇷 Appellation d'origine protégée

🇫🇷 Label Rouge

🇫🇷 Nouvelle recette

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 🍞



• 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

LE REPAS

LE GOÛTER

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

Rillette de sardine au fromage frais

Poisson pané , citron

Epinards à la béchamel

*

Fruit de saison

Barre pâtissière

Verre de lait

Fruit de saison

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable

SCIC Coopérative Bio Île-de-France

Produit local

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

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

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARDIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

@cuisineles4fourchettes



• 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

LE REPAS

LE GOÛTER

Mardi

Parmentier de bœuf
Brandade de poisson (colin)

Salade verte, vinaigrette

Cantal

Beignet framboise

Baguette , beurre et confiture
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

Mercredi

Salade de riz mais olives, vinaigrette

Cuisse de poulet vindaloo

Filet de saumon vindaloo

Haricots verts

Coulommiers

Fruit de saison

Madeleine

Fromage blanc nature
Compote

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

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

Yaourt nature

Fruit de saison

Baguette Emmental

Fruit de saison

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



• 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

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

Ille 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