

# • Menu •

| du 2 au 6 mars 2026 |

## Lundi

\*  
Sauté de bœuf   
sauce crème forestière  
Filet de hoki  sauce  
crème forsetière

Tagliatelles

Emmental 

Purée  
de pomme  

Barre pâtissière  
Verre de lait   
Fruit de saison 

## Mardi



Potage de courgettes  
au fromage fondu

Cordon bleu  
Pané fromager

Petit pois/ carottes

\*

Fruit de saison 

Baguette   
Mimolette  
Compote 

## Mercredi

Carottes râpées,  
vinaigrette  

Sauté de poulet   
aux olives  
Quenelle  nature  
sauce olives

Blé

\*

Crème fermière  
à la vanille 

Brioche , barre  
de chocolat  
Yaourt aromatisé  
Verre de jus 

## Jeudi



Taboulé oriental

Pizza 3 fromages

Salade verte,  
vinaigrette

\*

Fruit de saison 

Galettes bretonnes  
pur beurre   
Fromage blanc nature  
Fruit de saison 

## Vendredi

Betteraves rouges  ,  
vinaigrette moutarde à  
l'ancienne et miel

Poisson pané   
sauce béarnaise

Brocolis

Yaourt nature , sucre

Fruit de saison 

Baguette , beurre  
et confiture  
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

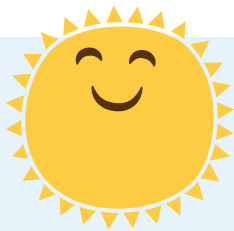
 Issu de l'agriculture biologique

 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 9 au 13 mars 2026 |

## Lundi



Potage de légumes

Curry de pois chiches au cantadou

Riz basmati

\*

Fruit de saison

Cake pépité de chocolat

Verre de lait

Fruit de saison

## Mardi

Chou blanc et radis  
rondelle, vinaigrette  
moutarde à l'ancienne  
et miel

Carbonnade de veau  
Gratin  
de poisson (colin)

Haricots verts

St Nectaire

Paris Brest

Palet sarthois  
Yaourt nature  
Fruit de saison

## Mercredi

\*

Parmentier bœuf  
Parmentier lentilles

Salade verte, vinaigrette

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison

Croissant   
Verre de lait   
Compote

## Jeudi



Carottes et céleri  
rémoulade

Omelette

Gratin de choux fleur et  
pomme de terre

\*

Compote  
pomme/ fraise

Pain special   
Fromage à tartiner  
Fruit de saison

## Vendredi



Salade verte, avocat,  
tomate et dès de  
fromage vinaigrette

Pavé de saumon   
sauce noix de cajou

Lentilles

\*

Orange

Baguette ,  
beurre et miel  
Fromage blanc nature  
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)

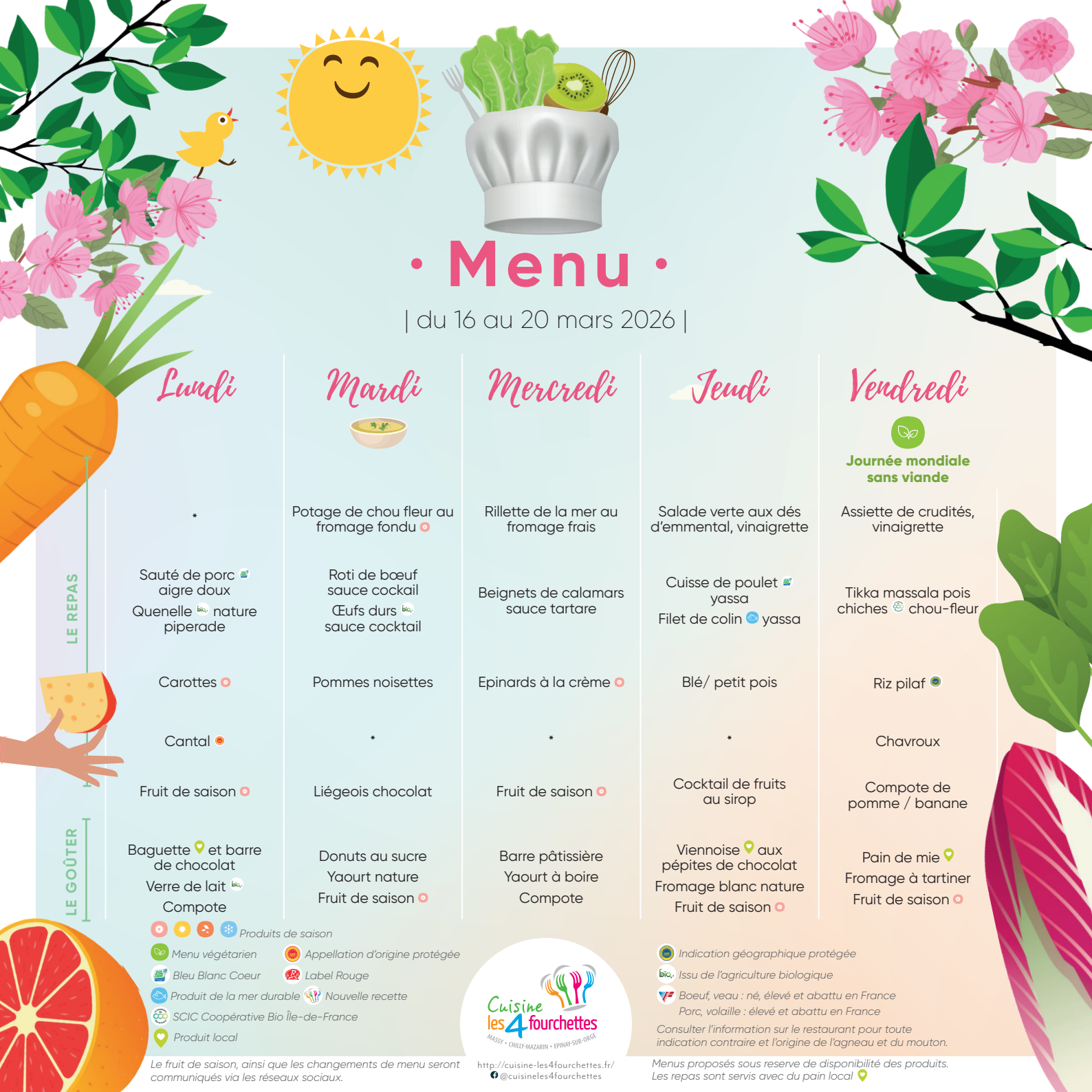
Indication géographique protégée

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 16 au 20 mars 2026 |

## Lundi

Sauté de porc aigre doux  
Quenelle nature piperade

Carottes

Cantal

Fruit de saison

Baguette et barre de chocolat  
Verre de lait  
Compote

## Mardi



Potage de chou fleur au fromage fondu

Roti de bœuf sauce cocktail  
Œufs durs sauce cocktail

Pommes noisettes

Liégeois chocolat

Donuts au sucre  
Yaourt nature  
Fruit de saison

## Mercredi

Rillettes de la mer au fromage frais

Beignets de calamars sauce tartare

Épinards à la crème

Fruit de saison

Barre pâtisseries  
Yaourt à boire  
Compote

## Jeudi

Salade verte aux dés d'emmental, vinaigrette

Cuisse de poulet yassa  
Filet de colin yassa

Blé/ petit pois

Cocktail de fruits au sirop

Viennoise aux pépites de chocolat  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison

## Vendredi



Journée mondiale sans viande

Assiette de crudités, vinaigrette

Tikka massala pois chiches chou-fleur

Riz pilaf

Chavroux

Compote de pomme / banane

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

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

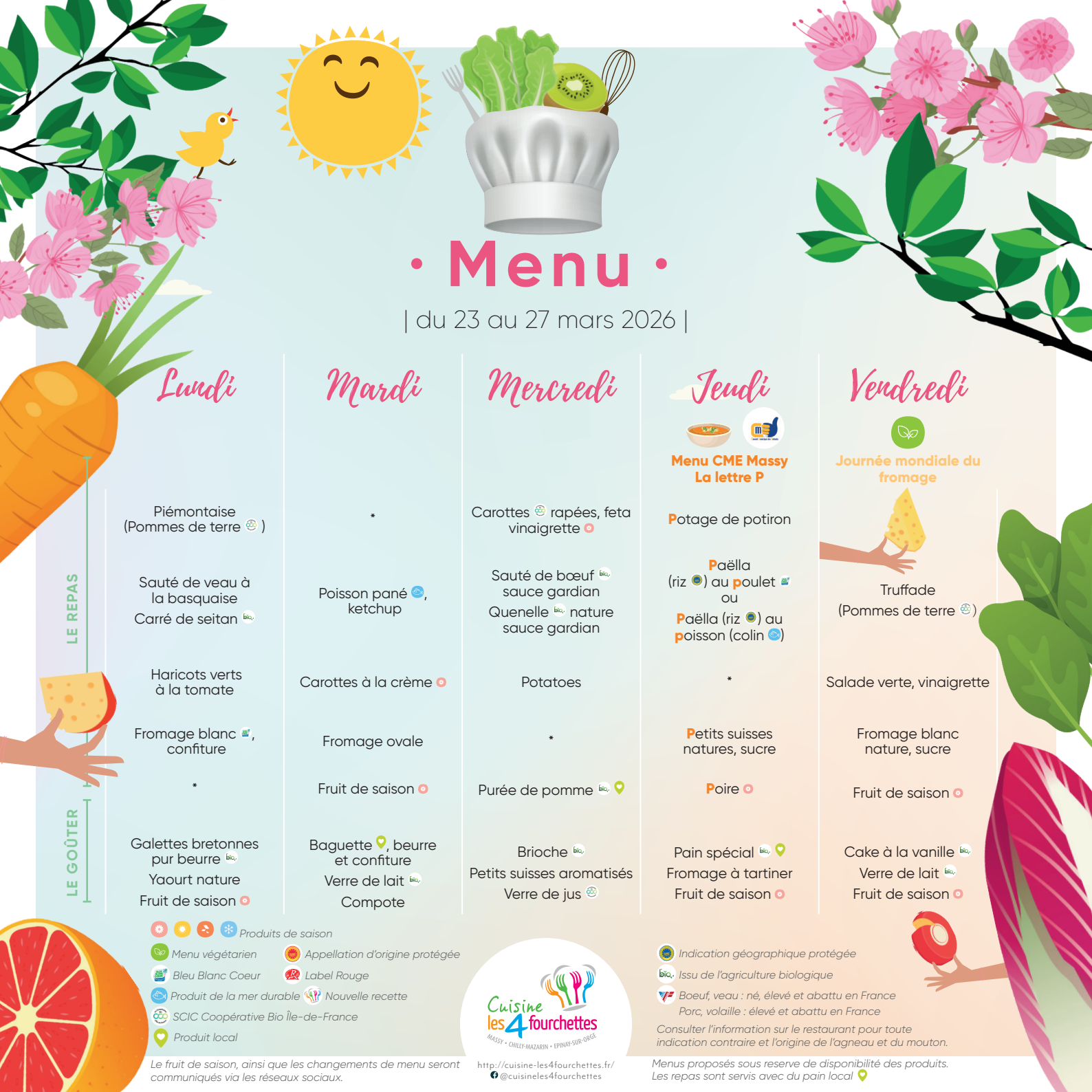
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

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

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





# • Menu •

| du 23 au 27 mars 2026 |

## Lundi

Piémontaise  
(Pommes de terre 🌱)

Sauté de veau à  
la basquaise  
Carré de seitan 🌱

Haricots verts  
à la tomate

Fromage blanc  
confiture 🌱

\*

Galettes bretonnes  
pur beurre 🌱  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🌱

## Mardi

\*

Poisson pané 🌱,  
ketchup

Carottes à la crème 🌱

Fromage ovale

Fruit de saison 🌱

Baguette 🌱, beurre  
et confiture  
Verre de lait 🌱  
Compote

## Mercredi

Carottes 🌱 rapées, feta  
vinaigrette 🌱

Sauté de bœuf 🌱  
sauce gardian  
Quenelle 🌱 nature  
sauce gardian

Potatoes

\*

Purée de pomme 🌱 🌱

Brioche 🌱  
Petits suisses aromatisés  
Verre de jus 🌱

## Jeudi



Menu CME Massy  
La lettre P

Potage de potiron

Paëlla  
(riz 🌱) au poulet 🌱  
ou  
Paëlla (riz 🌱) au  
poisson (colin 🌱)

\*

Petits suisses  
natures, sucre

Poire 🌱

Pain spécial 🌱 🌱  
Fromage à tartiner  
Fruit de saison 🌱

## Vendredi



Journée mondiale du  
fromage



Truffade  
(Pommes de terre 🌱)

Salade verte, vinaigrette

Fromage blanc  
nature, sucre

Fruit de saison 🌱

Cake à la vanille 🌱  
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



<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 30 mars au 3 avril 2026 |

*Lundi*

Nuggets de poulet  
Nuggets de poisson

Purée de courgettes

Yaourt nature 🌱, sucre

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre  
et confiture  
Verre de lait 🌱  
Compote

*Mardi*



Potage brocolis au  
fromage fondu

Saucisse de Toulouse  
Omelette 🌱

Lentilles/ carottes 🌱

Fruit de saison 🍎

Marbré  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🍎

*Mercredi*



Salade verte,  
carottes 🌱 râpées et  
maïs, vinaigrette 🍷

Œufs durs 🌱  
mayonnaise

Pâtes 🍝 sauce  
crème forestière

Crème fermière  
au chocolat 🌱

Baguette 🍞  
Emmental  
Verre de jus 🍷

*Jeudi*



Boulette d'agneau  
sauce printemps  
ou  
Filet de poisson  
sauce printemps

Purée de pomme  
de terre



Donuts chocolat

Madeleine 🌱  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison 🍎

*Vendredi*



Quenelle 🌱 nature  
sauce aurore

Riz 🌱 / ratatouille

Emmental 🌱

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



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

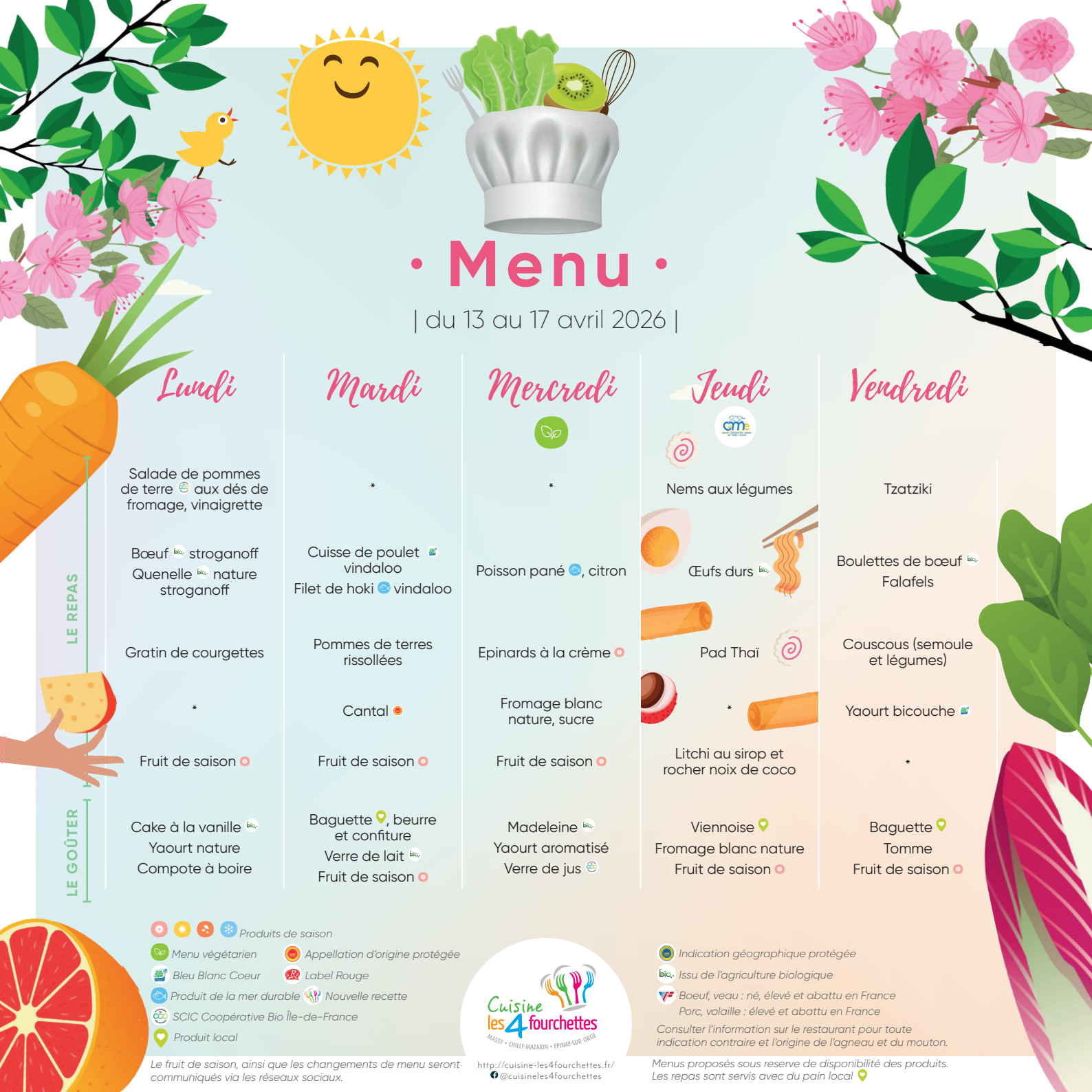
- 🌱 Indication géographique protégée
  - 🌱 Issu de l'agriculture biologique
  - 🌱 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
  - 🌱 Porc, volaille : élevé et abattu en France
- Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

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 avril 2026 |

## Lundi

Salade de pommes de terre  aux dés de fromage, vinaigrette

Boeuf  stroganoff  
Quenelle  nature stroganoff

Gratin de courgettes

\*

Fruit de saison 

Cake à la vanille   
Yaourt nature  
Compote à boire

## Mardi

\*

Cuisse de poulet   
Filet de hoki  vindaloo

Pommes de terres  
rissolées

Cantal 

Fruit de saison 

Baguette , beurre  
et confiture  
Verre de lait   
Fruit de saison 

## Mercredi



\*

Poisson pané , citron

Epinards à la crème 

Fromage blanc  
nature, sucre

Fruit de saison 

Madeleine   
Yaourt aromatisé  
Verre de jus 

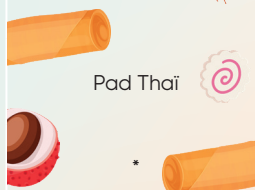
## Jeudi



Nems aux légumes



Œufs durs 



Pad Thaï 



Litchi au sirop et  
rocher noix de coco

Viennoise   
Fromage blanc nature  
Fruit de saison 

## Vendredi

Tzatziki

Boulettes de boeuf   
Falafels

Couscous (semoule  
et légumes)

Yaourt bicouche 

\*

Baguette   
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

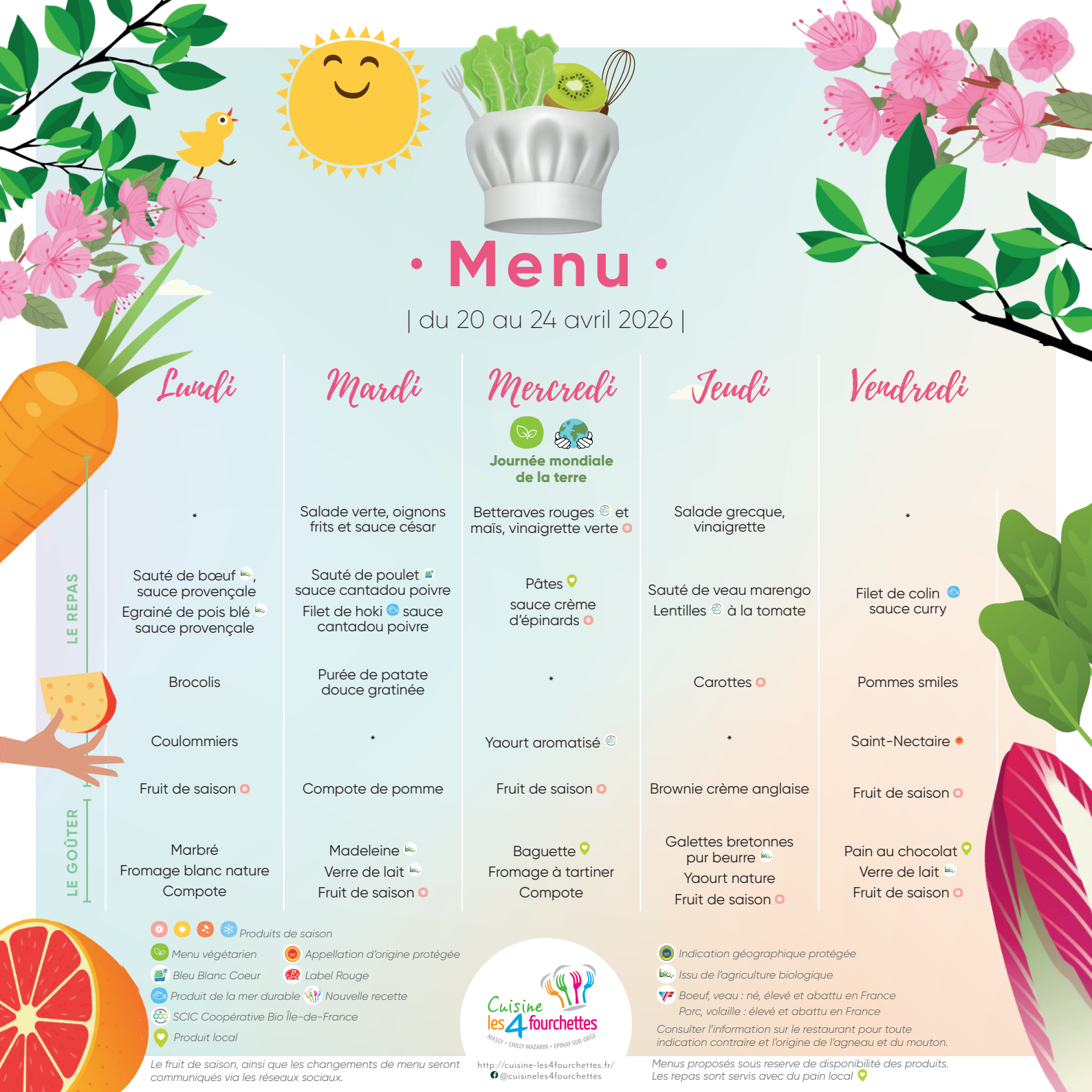
Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.



<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 20 au 24 avril 2026 |

*Lundi*

*Mardi*

*Mercredi*

*Jeudi*

*Vendredi*



Journée mondiale  
de la terre

LE REPAS

LE GOÛTER

\*  
Sauté de bœuf   
sauce provençale  
Egrainé de pois blé   
sauce provençale

Brocolis

Coulommiers

Fruit de saison 

Marbré  
Fromage blanc nature  
Compote

Salade verte, oignons  
frits et sauce césar

Sauté de poulet   
sauce cantadou poivre  
Filet de hoki  sauce  
cantadou poivre

Purée de patate  
douce gratinée

\*

Compote de pomme

Madeleine   
Verre de lait   
Fruit de saison 

Betteraves rouges  et  
maïs, vinaigrette verte 

Pâtes   
sauce crème  
d'épinards 

\*

Yaourt aromatisé 

Fruit de saison 

Baguette   
Fromage à tartiner  
Compote

Salade grecque,  
vinaigrette

Sauté de veau marengo  
Lentilles  à la tomate

Carottes 

\*

Brownie crème anglaise

Galettes bretonnes  
pur beurre   
Yaourt nature  
Fruit de saison 

Filet de colin   
sauce curry

Pommes smiles

Saint-Nectaire 

Fruit de saison 

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

 Indication géographique protégée

 Issu de l'agriculture biologique

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France

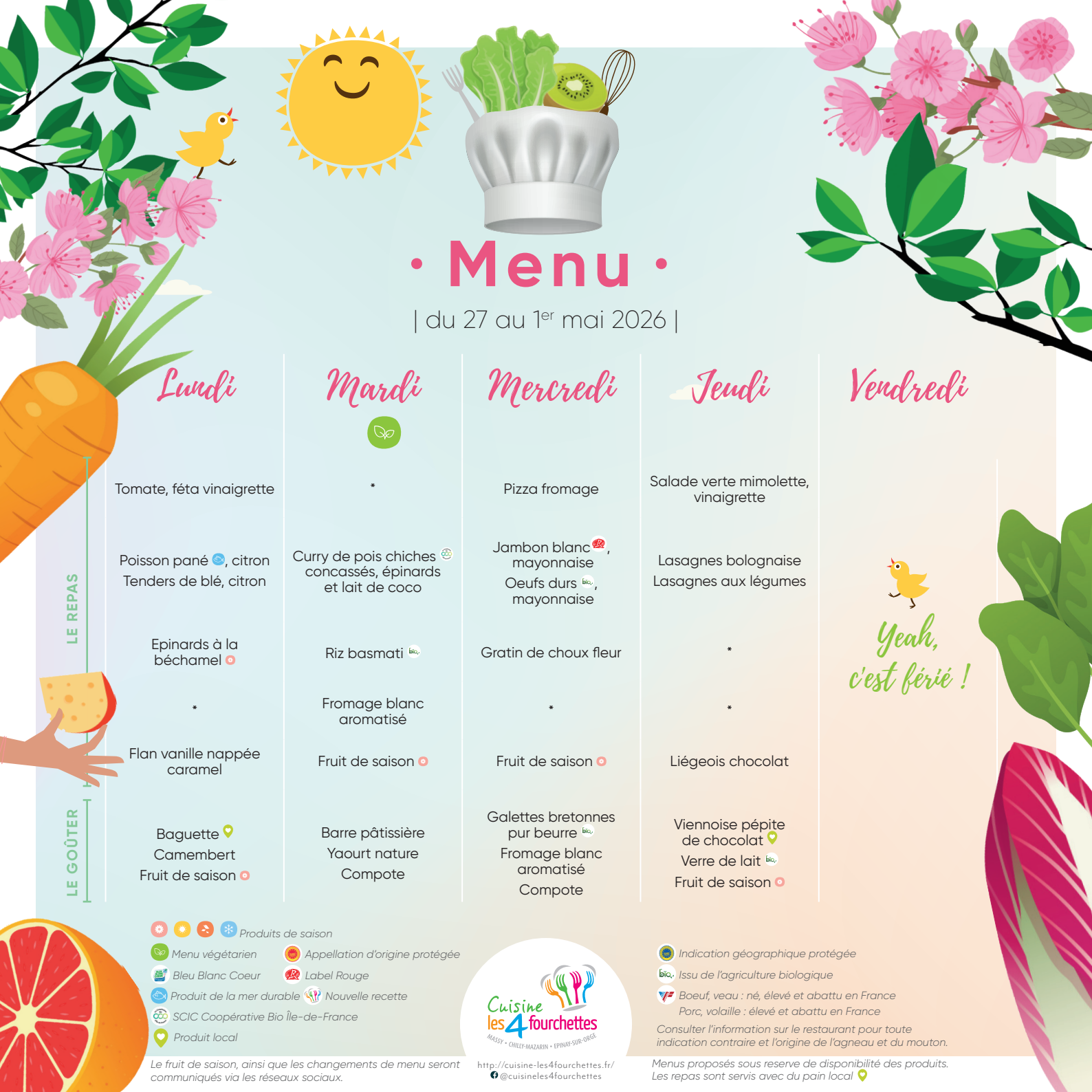
Porc, volaille : élevé et abattu en France

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 27 au 1<sup>er</sup> mai 2026 |

Lundi

Tomate, fêta vinaigrette

Poisson pané 🐟, citron  
Tenders de blé, citron

Epinards à la  
béchamel 🍷

\*

Flan vanille nappée  
caramel

Baguette 🍞  
Camembert  
Fruit de saison 🍷

Mardi



\*

Curry de pois chiches 🍲  
conçassés, épinards  
et lait de coco

Riz basmati 🍚

Fromage blanc  
aromatisé

Fruit de saison 🍷

Barre pâtissière  
Yaourt nature  
Compote

Mercredi

Pizza fromage

Jambon blanc 🍖,  
mayonnaise  
Oeufs durs 🍳,  
mayonnaise

Gratin de choux fleur

\*

Fruit de saison 🍷

Galettes bretonnes  
pur beurre 🍞  
Fromage blanc  
aromatisé  
Compote

Jeudi

Salade verte mimolette,  
vinaigrette

Lasagnes bolognaise  
Lasagnes aux légumes

\*

\*

Liégeois chocolat

Viennoise pépite  
de chocolat 🍫  
Verre de lait 🍵  
Fruit de saison 🍷

Vendredi



Yeah,  
c'est férié !

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.