

• Menu •

| du 2 au 6 mars 2026 |

Lundi

*

Sauté de bœuf ,
sauce crème forestière
ou
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
ou
Pané fromager

Petit pois/ carottes

*

Fruit de saison 

Baguette 
Mimolette
Compote 

Mercredi

Carottes râpées,
vinaigrette  

Sauté de poulet 
aux olives
ou
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
ou
Tenders de blé
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/>
[@cuisinelas4fourchettes](https://www.instagram.com/cuisinelas4fourchettes)

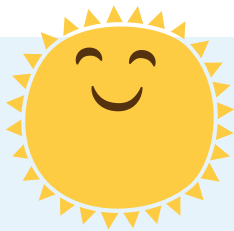
 Indication géographique protégée

 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
ou
Gratin
de poisson (colin)

Haricots verts

St Nectaire

Paris Brest

Palet sarthois
Yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi

*

Parmentier bœuf
ou
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
ou
Sauté de dinde
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.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

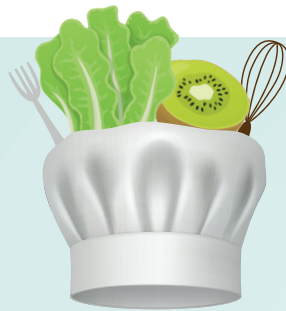
Indication géographique protégée

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
ou
Quenelle nature piperade

Carottes

Cantal

Fruit de saison

Baguette et barre de chocolat
Verre de lait
Compote

Produits de saison

Menu végétarien

Bleu Blanc Coeur

Produit de la mer durable

SCIC Coopérative Bio Île-de-France

Produit local

Mardi



Potage de chou fleur au fromage fondu

Roti de bœuf sauce cocktail
ou
Œufs durs sauce cocktail

Pommes noisettes

*

Liégeois chocolat

Gaufre poudrée
Yaourt nature
Fruit de saison

Appellation d'origine protégée

Label Rouge

Nouvelle recette

Mercredi

Rillettes de la mer au fromage frais

Beignets de calamars sauce tartare
ou
Nuggets de blé sauce tartare

Épinards à la crème

*

Fruit de saison

Barre pâtissière
Yaourt à boire
Compote

Jeudi

Salade verte aux dés d'emmental, vinaigrette

Cuisse de poulet yassa
ou
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

Indication géographique protégée

Issu de l'agriculture biologique

Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

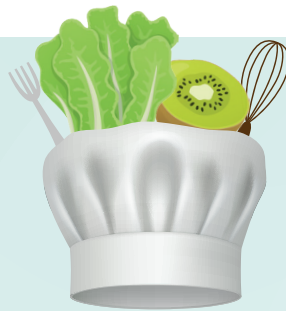
Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

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



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

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



• Menu •

| du 23 au 27 mars 2026 |

Lundi

Piémontaise
(Pommes de terre 🌱)

Sauté de veau à
la basquaise
ou
Carré de seitan 🌱

Haricots verts
à la tomate

Fromage blanc 🌱,
confiture

*

Galettes bretonnes
pur beurre 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mardi

*

Poisson pané 🌱,
ketchup
ou
Pané de blé, emmental,
épinards, 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
ou
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

🌱 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 30 mars au 3 avril 2026 |

Lundi

•

Nuggets de poulet
ou
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
ou
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

 Tomme

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

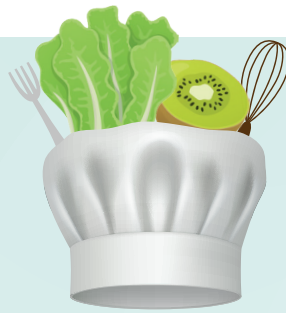


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

-  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 6 au 10 avril 2026 |

Lundi



Yeah,
c'est férié !

Mardi

Mercredi



Jeudi

Vendredi

Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

Roulé fromage

Tomate huile d'olive et
vinaigre balsamique

Colombo de dinde 🇪🇺
ou
Colombo de
poisson 🇪🇺 (colin)

Egrainé de soja façon
bolognaise 🇪🇺

Jambon blanc 🇫🇷,
sauce tartare
ou
Œufs durs 🇪🇺,
sauce tartare

Pavé de saumon 🇪🇺,
sauce hollandaise
ou
Pané de blé,
emmental, épinards

Pommes de terre
persillées 🇪🇺

Spaghetti,
fromage rapé

Chou fleur béchamel

Brocolis

Camembert

*

Yaourt aromatisé 🇪🇺

Fromage blanc,
confiture

Fruit de saison 🇫🇷

Glace

Fruit de saison 🇫🇷

*

Galettes bretonnes
pur beurre 🇪🇺
Yaourt nature
Compote

Croissant 🇫🇷
Fromage blanc
aromatisé
Fruit de saison 🇫🇷

Pain de mie 🇫🇷
Fromage à tartiner
Compote

Baguette 🇫🇷 et barre
de 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

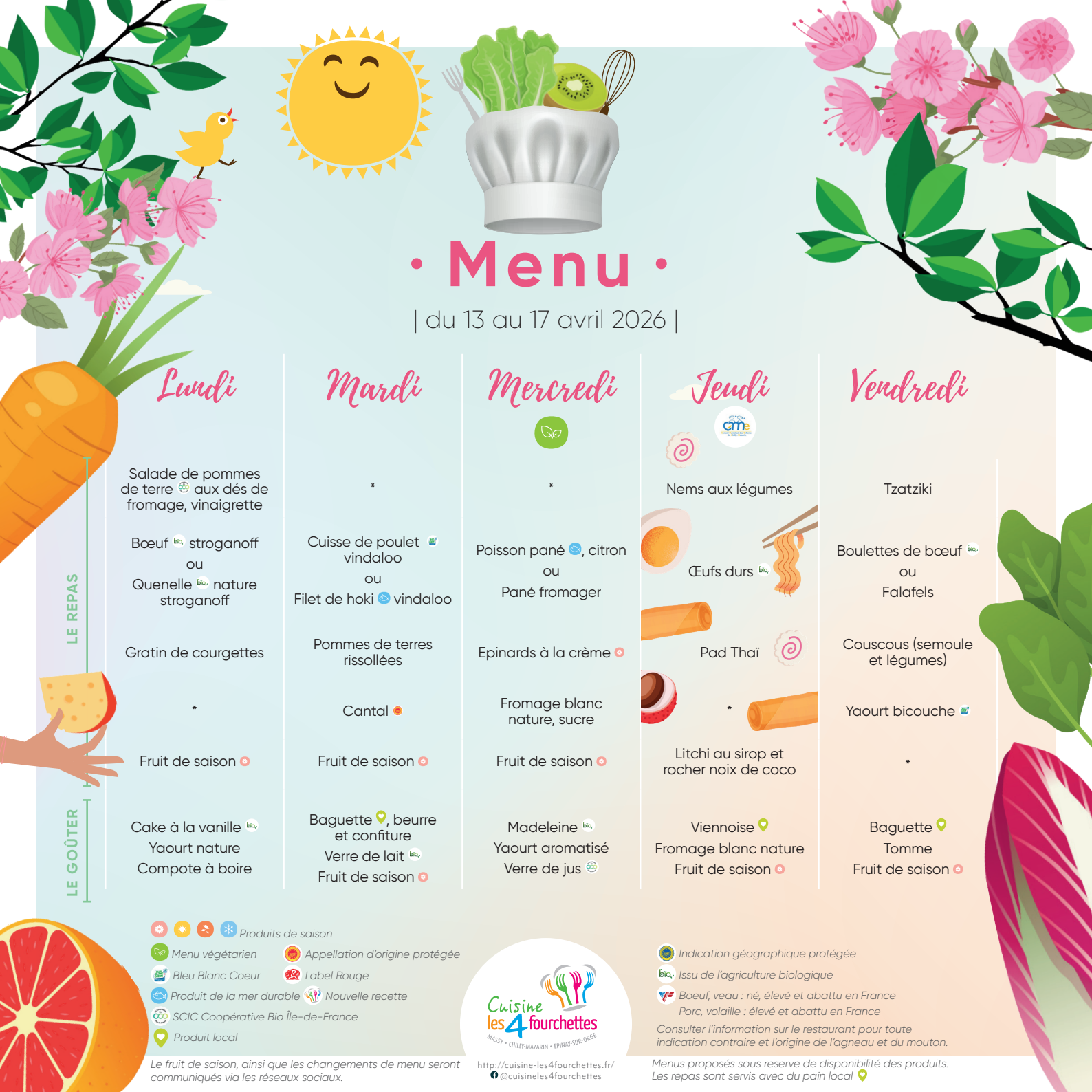
🇪🇺 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 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

Bœuf 🥩 stroganoff ou
Quenelle 🥟 nature stroganoff

Gratin de courgettes

Fruit de saison 🍎

Cake à la vanille 🍰
Yaourt nature
Compote à boire

Mardi

*

Cuisse de poulet 🍗
vindaloo ou
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
ou
Pané fromager

Epinars 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 bœuf 🥩
ou
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

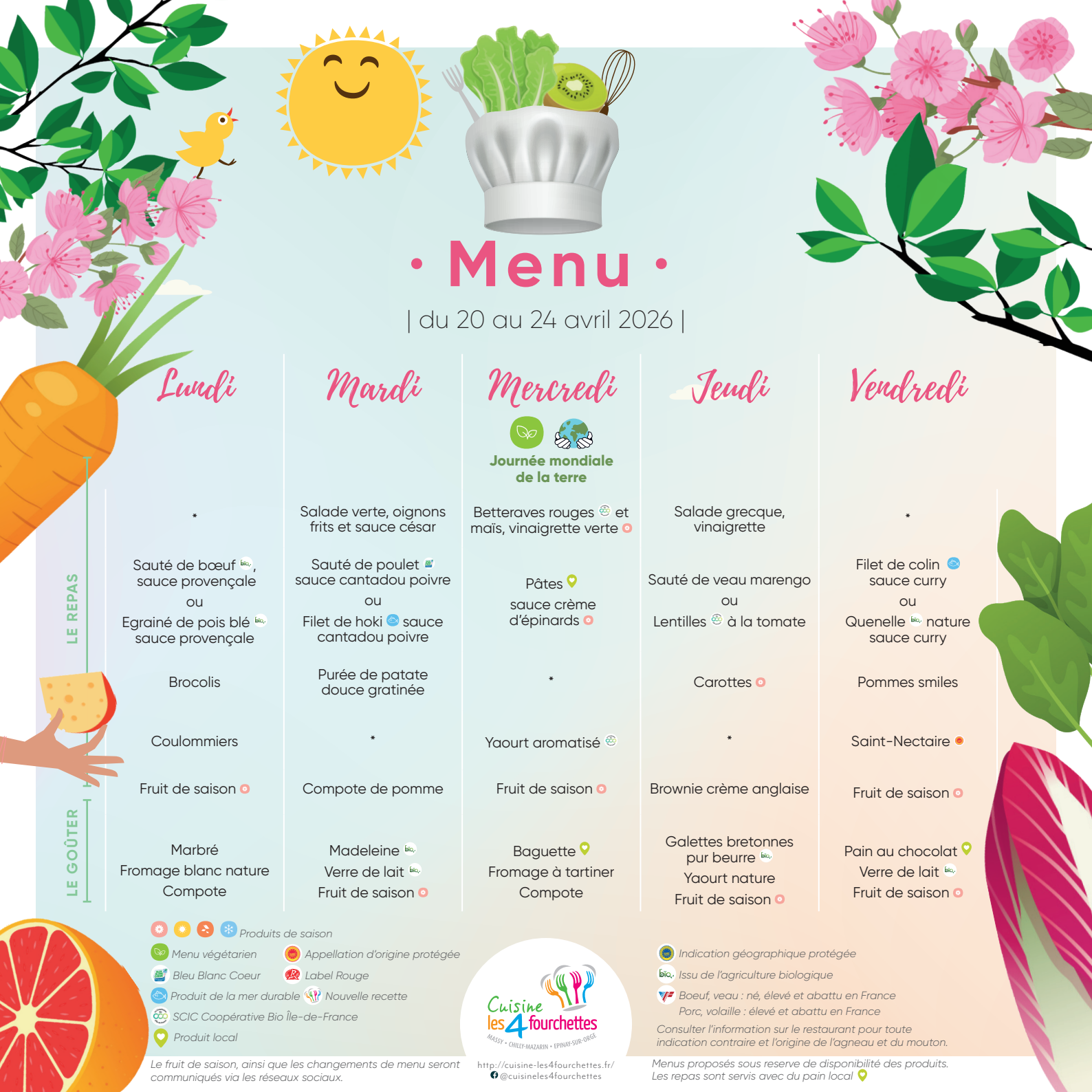


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

- 🌿 Indication géographique protégée
- 🌿 Issu de l'agriculture biologique
- 🐔 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France
- 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.



• 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
ou
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
ou
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
ou
Lentilles  à la tomate

Carottes 

*

Brownie crème anglaise

Gallettes bretonnes
pur beurre ,
Yaourt nature
Fruit de saison 

*
Filet de colin ,
sauce curry
ou
Quenelle , nature
sauce curry

Pommes smiles

Saint-Nectaire 

Fruit de saison 

Pain au chocolat ,
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
-  Nouvelle recette
-  SCIC Coopérative Bio Île-de-France
-  Produit local

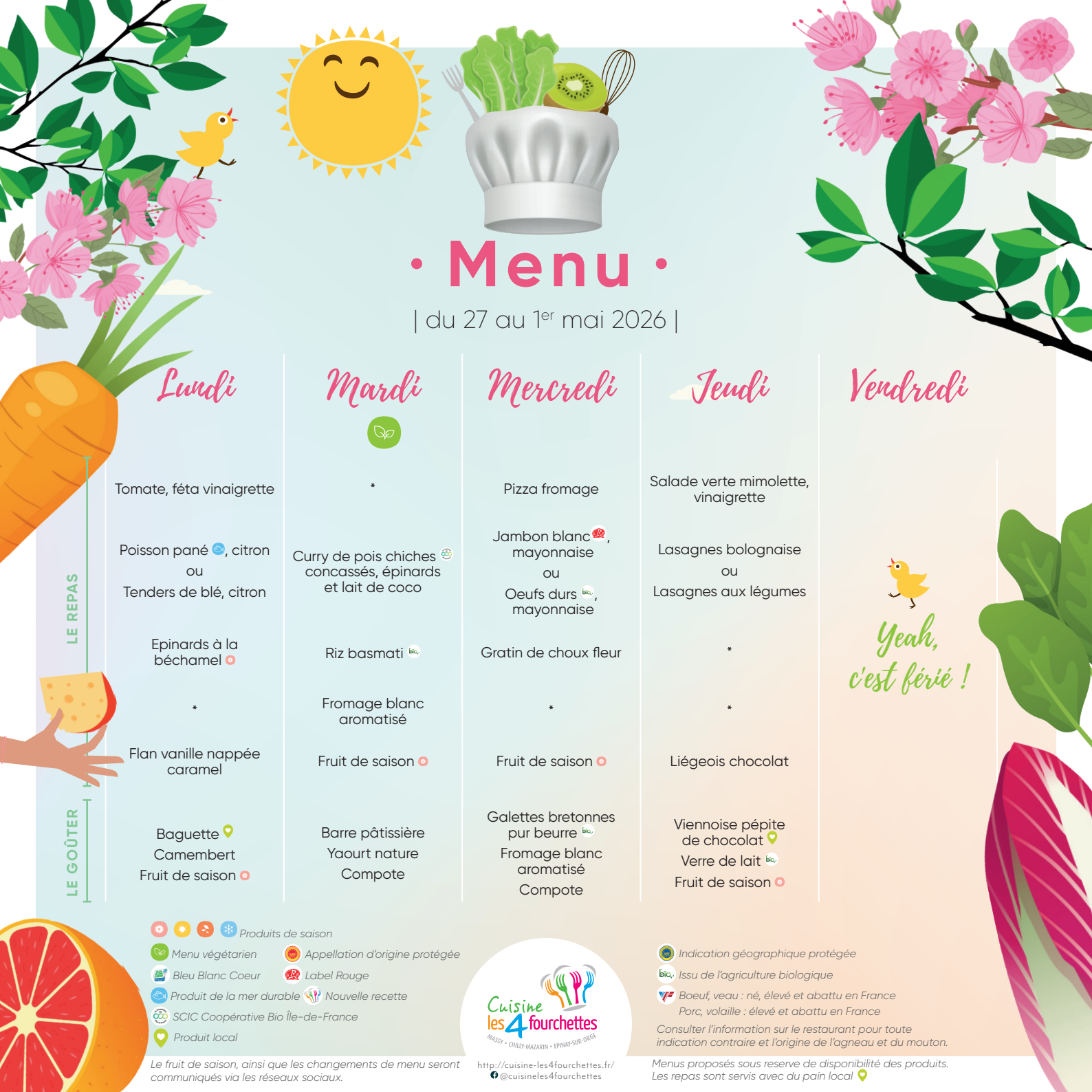


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

-  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 27 au 1^{er} mai 2026 |

Lundi

Tomate, fêta vinaigrette

Poisson pané 🐟, citron
ou
Tenders de blé, citron

Epinards à la
béchamel 🍷

*

Flan vanille nappée
caramel

Baguette 🍞
Camembert
Fruit de saison 🍷

Mardi



*

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

Riz basmati 🍚

Fromage blanc
aromatisé

Fruit de saison 🍷

Barre pâtissière
Yaourt nature
Compote

Mercredi

Pizza fromage

Jambon blanc 🍖,
mayonnaise
ou
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
ou
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.