



# • Menu •

| du 4 au 8 mai 2026 |

## Lundi

Betteraves rouges 🌱, vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne 🍷

Pizza steak and cheese ou Pizza cheddar emmental

\*

Yaourt nature 🌱, sucre

Fruit de saison 🍷

Petits beurres Verre de lait 🌱 Compote de pommes

## Mardi



Tomate, vinaigrette verte 🍷

Raviolis emmental et basilic sauce crème 🌱

\*

Comté 🍷

Purée de pommes 🌱 📍

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

## Mercredi

Concombre sauce bulgare

Veau marengo ou Filet de hoki 🐟 marengo

Carottes 🍷

Fromage blanc aromatisé

Tarte aux pommes

Brioche 🌱 Verre de lait 🌱 Fruit de saison 🍷

## Jeudi

\*

Boulette de dinde ou Falafels

Semoule + légumes couscous

Bûche mi chèvre

Fruit de saison 🍷

Baguette 📍 Fromage à tartiner Fruit de saison 🍷

## Vendredi



Yeah, c'est férié !

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

📍 Indication géographique protégée

🌱 Issu de l'agriculture biologique

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

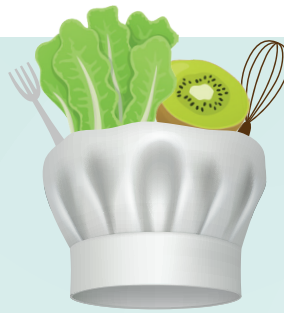
Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

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

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

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





# • Menu •

| du 11 au 14 mai 2026 |

## Lundi

Salade de pomme de terre persillées, vinaigrette

Sauté de bœuf sauce italienne

ou  
Quenelle nature sauce italienne

Haricots verts

Fromage ovale

Fruit de saison

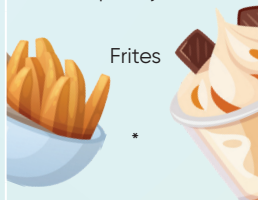
Baguette , barre de chocolat  
Verre de lait   
Compote de pommes

## Mardi



Coleslaw (carottes )

Knack de volaille ketchup et mayonnaise  
ou  
Nuggets de blé ketchup mayonnaise



Frites

Sunday vanille caramel

Marbré  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison

## Mercredi



\*

Quenelle nature sauce provençale

Boulghour / carottes

Tomme

Fruit de saison

Baguette   
Emmental  
Fruit de saison

## Jeudi



Yeah, c'est férié !

## Vendredi

On dit bérzeah du coup ?



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

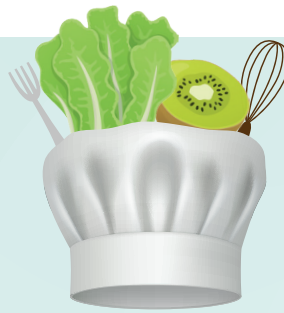


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
 @cuisineles4fourchettes

- Indication géographique protégée
  - Issu de l'agriculture biologique
  - Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
  - Porc, volaille : élevé et abattu en France
- 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 18 au 22 mai 2026 |

## Lundi

Tomate et dés de fromage, vinaigrette

Lasagnes bolognaise  
ou  
Lasagnes saumon

\*

\*

Compote de pommes

Madeleine  
Yaourt nature  
Fruit de saison

## Mardi

Carottes rapées  
à l'orange

Poisson pané  
sauce tartare  
ou  
Carré de seitan  
sauce tartare

Gratin de courgettes

\*

Flan vanille nappée  
caramel

Baguette  
Mimolette  
Fruit de saison

## Mercredi

Salade de riz  
tomates, vinaigrette

Cuisse de poulet  
au jus  
ou  
Filet de hoki  
au court bouillon

Brocolis

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Viennoise pépité  
de chocolat  
Verre de lait  
Compote de pommes

## Jeudi

Concombre sauce  
fromage blanc et  
menthe

Omelette  
fromage rapé

Epinards à la crème

\*

Crème praliné

Cake vanille  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison

## Vendredi

\*

Carbonara  
ou  
Carbonara  
de poisson

Tagliatelles

St Nectaire

Fruit de saison

Pain de mie  
pâte à tartiner  
Yaourt nature  
Verre de jus

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

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.

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.instagram.com/cuisineles4fourchettes)

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





# • Menu •

| du 25 au 29 mai 2026 |

## Lundi



*Yeah,  
c'est férié !*

## Mardi



Tomate, vinaigrette ◦

Tarte fromage

Salade verte,  
vinaigrette

Compote de pommes

Baguette   
beurre et miel  
Yaourt nature  
Fruit de saison ◦

## Mercredi

\*

Sauté de veau  
sauce stroganoff  
ou  
Omelette

Gratin dauphinois  
(pommes de terre )

Petits suisses  
nature, sucre

Fruit de saison ◦

Gaufre  
Fromage blanc  
aromatisé  
Compote de pommes

## Jeudi



Œufs durs   
mayonnaise

Curry de lentilles   
au cantadou

Riz pilaf

Fromage blanc  
nature, confiture

Fruit de saison ◦

Baguette   
Camembert  
Fruit de saison ◦

## Vendredi



Rillette de la mer au  
fromage frais

Moules sauce curry  
ou  
Filet de colin   
sauce curry



Frites



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



Indication géographique protégée

Issu de l'agriculture biologique

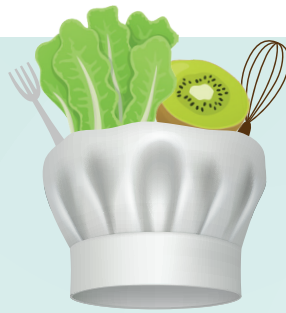
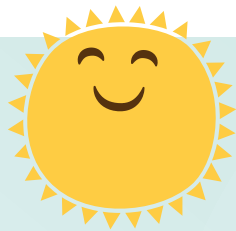
Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France  
Porc, volaille : élevé et abattu en France

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.

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

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



# • Menu •

| du 1<sup>er</sup> au 5 juin 2026 |

## Lundi

Betteraves rouges 🌱, vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne 🍷

Goulash de bœuf 🍖 ou

Quenelle nature sauce tomate 🍷

Jardinière de légumes et pommes de terre 🌱

Fromage blanc nature, sucre

Fruit de saison 🍷

Cake pépite chocolat 🍫

Verre de lait 🍷

Compote de pommes 🍷

## Mardi

\*

Beignets de calamars sauce aioli ou

Bouchées au cantal sauce aioli

Purée aux 3 légumes

St Nectaire 🍷

Salade de fruits frais 🍷

Baguette 🍞 beurre et confiture

Yaourt nature

Fruit de saison 🍷

## Mercredi

Pizza fromage

Jambon blanc mayonnaise ou

Œufs durs mayonnaise 🍷

Gratin chou fleur et pomme de terre 🌱

\*

Fruit de saison 🍷

Brioche 🍫

Verre de lait 🍷

Compote de pommes 🍷

## Jeudi

Gaspacho

Tajine de poulet au citron ou

Tajine de poisson au citron 🐟

Semoule

\*

Purée de pommes

Baguette 🍞

Fromage à tartiner

Fruit de saison 🍷

## Vendredi



Méli mélo de crudités, vinaigrette 🍷

Chili sin carne (haricots rouges 🌱)

Riz pilaf 🍷

\*

Cube de pêche au sirop

Barre pâtissière Fromage blanc nature

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

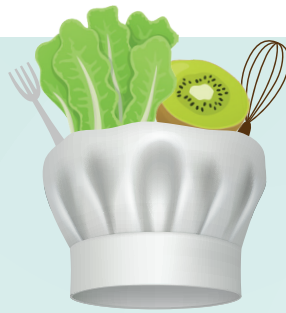
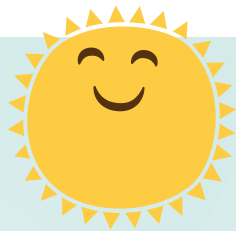
🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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.

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 8 au 12 juin 2026 |

## Lundi



Tomate et œufs durs , vinaigrette

Pâtes sauce crème forestière

\*

Camembert

Compote de pomme / banane

Baguette , barre de chocolat

Yaourt nature  
Fruit de saison

## Mardi

\*

Boulette de bœuf sauce barbecue  
ou

Kefta de pois et blé sauce barbecue

Pommes noisettes

Yaourt nature , sucre

Fruit de saison

Palet sarthois antigaspi

Verre de lait

Fruit de saison

## Mercredi

Macédoine , mayonnaise

Filet de colin sauce armoricaine  
ou

Lentilles miel et moutarde

Carottes

Emmental

Fruit de saison

Baguette   
Fromage à tartiner  
Verre de jus

## Jeudi

\*

Parmentier de bœuf (mitonnée)  
ou

Parmentier de saumon

Salade verte, vinaigrette

Cantal

Fruit de saison

Madeleine   
Fromage blanc nature  
Compote de pommes

## Vendredi

Melon

Sauté de poulet sauce cantadou poivre  
ou

Filet de colin sauce cantadou poivre

Haricots beurrés

\*

Gaufre, chantilly

Viennoise   
Yaourt nature  
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

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.

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

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

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





# • Menu •

| du 15 au 19 juin 2026 |

## Lundi

Pastèque ◯

Cordon bleu  
ou  
Pané fromager

Petit pois

Compte  
de pommes

Marbré  
Yaourt nature  
Fruit de saison ◯

## Mardi



Assiette de crudités,  
vinaigrette ◯

Cuisse de poulet 🇫🇷  
tandoori  
ou  
Filet de colin tandoori 🇫🇷

Pommes de terres 🇫🇷  
persillées

Crème fermière  
à la vanille bio

Baguette 🇫🇷, beurre  
et confiture  
Verre de lait bio  
Fruit de saison ◯

## Mercredi

Chou fleur sauce  
cocktail ◯

Filet de hoki 🇫🇷  
sauce hollandaise  
ou

Quenelle bio nature  
sauce hollandaise

Purée de patate douce

Fromage blanc  
aromatisé

Fruit de saison ◯

Croissant 🇫🇷  
Yaourt aromatisé  
Compote de pommes

## Jeudi

Salade de pâtes,  
tomate ◯, dès  
d'emmental vinaigrette

Curry de dinde 🇫🇷  
au fromage frais  
ou  
Curry de pois chiches 🇫🇷  
au fromage frais

Brocolis

Fruit de saison ◯

Pain de mie 🇫🇷  
Emmental  
Fruit de saison ◯

## Vendredi

Tomate, concombre  
et feta, huile d'olive et  
vinaigre balsamique ◯

Cari aux deux lentilles 🇫🇷

Riz basmati bio

Fruit de saison ◯

Madeleine bio  
Fromage blanc nature  
Compote de pommes

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

🇫🇷 Indication géographique protégée

bio Issu de l'agriculture biologique

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

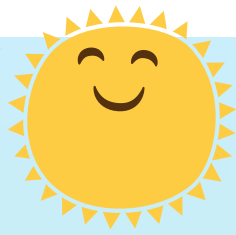
Consulter l'information sur le restaurant pour toute  
indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

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

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

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





# • Menu •

| du 22 au 26 juin 2026 |

## Lundi

Tomate et mozzarella  
vinaigrette 🍅

Colombo de porc 🐷  
ou  
Colombo de poisson 🐟

Chou fleur béchamel

\*

Glace

Baguette 🍞  
Fromage à tartiner  
Fruit de saison 🍎

## Mardi

Crêpe fromage

Rôti de bœuf  
mayonnaise  
ou  
Œufs durs  
mayonnaise

Purée de haricots  
verts 🍅

Yaourt bicouche 🍶

\*

Barre pâtissière  
Verre de lait 🍶  
Fruit de saison 🍎

## Mercredi



Concombre et feta,  
vinaigrette 🍅

Mafé haricots rouges  
(haricots rouges 🍅)

Riz basmati 🍶

\*

Compote  
pomme/ fraise

Baguette 🍞,  
beurre et miel  
Fromage blanc  
aromatisé  
Verre de jus 🍷

## Jeudi

Melon 🍈

Poisson pané 🐟  
sauce béarnaise  
ou  
Tenders de blé  
sauce béarnaise

Gratin de courgettes 🍅

Fromage ovale

Liégeois chocolat

Galettes bretonnes 🍶  
Yaourt nature  
Compote de pommes

## Vendredi



\*

Nems aux légumes

Pad thaï  
aux légumes

Petits suisses  
aromatisés

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

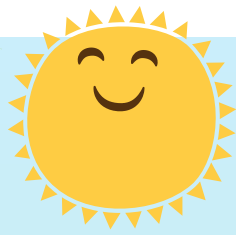
🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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.

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 29 juin au 3 juillet 2026 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Macédoine mayonnaise

Sauté de bœuf aux olives  
ou  
Filet de hoki aux olives

Carottes et pomme de terre

Cantal

Fruit de saison

Cake vanille  
Fromage blanc nature  
Compote de pommes

Salade de carottes râpées, surimi et ananas et vinaigrette

Croque au fromage

Salade verte, vinaigrette

Beignet framboise

Baguette  
Mimolette  
Fruit de saison

Pastèque

Sauté de porc sauce cantadou curry  
ou  
Emincé de seitan sauce cantadou curry

Blé/ petit pois

Compote de pommes

Brioche  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison

\*

Filet de colin sauce basquaise  
ou  
Quenelle nature sauce basquaise

Pommes de terre rissolées

St Nectaire

Fruit de saison

Baguette, beurre et confiture  
Verre de lait  
Compote de pommes

Salade de pomme de terre, tomate, concombre et cornichons, mayo

Nuggets de poulet sauce cocktail  
ou  
Nuggets de poisson sauce cocktail

Epinards à la béchamel

Fruit de saison

Galettes bretonnes  
Briquette 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

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