

• Menu •

| du 6 au 10 juillet 2026 |

Lundi



*

Nuggets de blé, ketchup

Petit pois

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Petits beurres

Verre de lait

Fruit de saison

Mardi



MENU SÉNÉGAL

Samossas légumes

Sauté de poulet yassa
ou

Yassa aux légumes
(olives et poivrons)

Riz pilaf

Fromage blanc nature
ou, sucre

Mangue

Baguette

Fromage à tartiner

Compote

Mercredi

Melon

Bœuf paprika
ou

Boulette de blé et
pois chiches paprika

Purée aux 3 légumes

Crème fermière
à la vanille

*

Cake vanille

Fromage blanc nature

Fruit de saison

Jeudi

Tapenade de vache qui rit au pesto rosso

Rôti de porc
mayonnaise

ou

Œufs durs
mayonnaise

Salade de pâtes,
tomate, olives
vinaigrette

*

Fruit de saison

Baguette beurre
et confiture

Yaourt nature

Verre de jus

Vendredi

Salade verte aux dèš de fromage, vinaigrette

Filet de colin
sauce basquaise

ou

Quenelle
nature
sauce basquaise

Brocolis

*

Purée
de pommes

Viennoise pépite
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

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

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

Indication géographique protégée

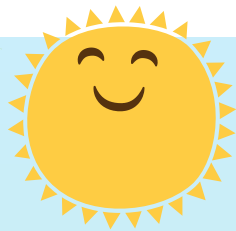
Issu de l'agriculture biologique

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 13 au 17 juillet 2026 |

Lundi



Pastèque 🍉

Pané de blé emmental et épinards

Epinards à la crème

Camembert

Fruit de saison 🍌

Madeleine
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌



*c'est
férié !*

Mercredi

Concombre vinaigrette 🍌

Filet de hoki 🐟
sauce fromage fondu et poivre
ou
Quenelle nature
sauce fromage fondu et poivre

Pommes de terre 🍷
vapeur

*

Compote de pommes

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Jeudi



MENU MEXIQUE

Salade verte et avocat

Fajitas (poulet poivrons oignons sauce tomate, tomates, maïs, fromage râpé et crème)

Fajitas (œufs brouillés , poivrons oignons sauce tomate, tomates, maïs, fromage râpé et crème)



Fruit de saison 🍌

Pain de mie
Emmental
Compote

Vendredi

Sauté de porc vindaloo
ou
Filet de colin
vindaloo

Purée de courgette gratinée

Yaourt nature , sucre

Fruit de saison 🍌

Pain au chocolat
Petits suisses aromatisé
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

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 juillet 2026 |

Lundi



Salade de pomme de terre 🌱 vinaigrette

Omelette 🌱

Haricots verts 🍌

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍌

Galettes bretonnes 🌱

Yaourt nature
Compote

Mardi



MENU CANADA

Salade verte, vinaigrette

Cheese burger (steak haché 🌱)

ou

Fish burger (poisson 🐟)

Potatoes

Pancakes au sirop d'érable

Baguette 📍 et barre de chocolat

Verre de lait 🌱
Fruit de saison 🍌

Mercredi

Assiette de crudités, vinaigrette

Beignets de calamars sauce tartare

ou

Falafels sauce tartare

Gratin de brocolis

*

Compote de pommes

Baguette 📍

Tomme
Fruit de saison 🍌

Jeudi

*

Jambon blanc mayonnaise

ou

Œufs durs 🌱
mayonnaise

Coquillettes

Emmental 🌱

Fruit de saison 🍌

Gaufre

Fromage blanc nature
Verre de jus 🍷

Vendredi

Tomates vinaigrette 🍌

Pizza fromage

Salade verte vinaigrette

*

Flan vanille nappé caramel

Brioche 🌱 pâte à tartiner

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

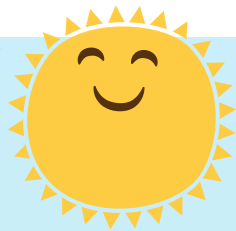
🐟 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France

🐔 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.

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 27 au 31 juillet 2026 |

Lundi



Tomates 🍅, vinaigrette

Pâtes coquillages 🍝
sauce crème forestière

*

Petits suisses
nature sucré

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍞
beurre et miel
Verre de lait 🥛

Fruit de saison 🍌

Mardi

Saucisse de Toulouse
ou
Kefta végétal

Lentilles 🌱

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍌

Palet sarthois
Fromage blanc
aromatisé

Verre de jus 🍷

Mercredi

Salade de saison
(dés de dinde, œufs 🥚,
salade verte, tomates,
oignons frits, croûtons,
maïs, sauce César)

ou

Salade de saison
(œufs 🥚, salade verte,
tomate, oignons
frits, croûtons, maïs,
sauce César)

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Jeudi



MENU ESPAGNE

Gaspacho 🍷

Paëlla poulet et chorizo
(Poulet 🍗 / Riz 🍚)
ou

Paëlla poisson
sans chorizo 🐟
(Poisson 🐟 / Riz 🍚)

Yaourt aromatisé
vanille 🍦

Melon jaune 🍈

Baguette 🍞
Emmental
Compote

Vendredi

Concombre sauce
fromage blanc
et menthe 🌿

Moules au curry
ou
Filet de colin 🐟 au curry

Frites

*

Compote de pommes

Croissant 🍞
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 3 au 7 août 2026 |

Lundi



Salade verte aux dès de fromage, vinaigrette

Filet de colin sauce provençale
ou
Quenelle nature sauce provençale

Brocolis

Crème chocolat

Petits beurres
Verre de lait
Fruit de saison

Mardi

MENU JAPON

Salade de crudités (salade verte, haricots mungo tomates), vinaigrette miel soja

Poke bowl (Boulette de dinde sauce teriyaki, riz, carottes et concombre)

Poke bowl (saumon teriyaki, riz, carottes et concombre)

Yaourt bicouche mangue

Baguette
Fromage à tartiner
Compote

Mercredi

Melon

Bœuf paprika
ou
Filet de hoki paprika

Purée aux 3 légumes

St Nectaire

Flan vanille nappé caramel

Cake vanille
Fromage blanc nature
Fruit de saison

Jeudi

Nuggets de poulet sauce cocktail
ou
Tenders de blé sauce cocktail

Petit pois au jus

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Baguette , beurre et confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Tapenade de vache qui rit et pesto rosso

Rôti de porc mayonnaise
ou
Œufs durs mayonnaise

Taboulé oriental

Fruit de saison

Viennoise
Verre de lait
Fruit de saison

LE REPAS

LE GOÛTER

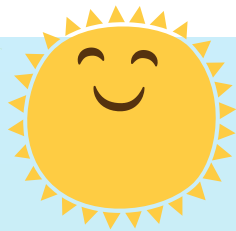
- Produits de saison
- Menu végétarien
- Appellation d'origine protégée
- Bleu Blanc Coeur
- Label Rouge
- Produit de la mer durable
- Nouvelle recette
- SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- Produit local



<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.

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



• Menu •

| du 10 au 14 août 2026 |

Lundi



Tomate feta vinaigrette 🍅

Pané fromager

Poêlée de courgettes 🍆 à la tomate

*

Glace

Madeleine 🍪
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mardi

*

Cuisse de poulet 🍗
rôtie au jus
ou
Filet de hoki 🐟
sauce tomate

Pomme de terres 🍷
vapeur

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍎

Pain de mie 🍞
Tomme
Compote

Mercredi

Pastèque 🍈

Beignets de calamars
sauce aïoli
ou
Bouchées cantal
sauce aïoli

Epinards à la crème

Camembert

Compote de pommes

Marbré
Verre de lait 🥛
Fruit de saison 🍎

Jeudi



MENU HAÏTI

Pikliz vinaigrette

Griot de porc 🐷
ou

Griot de poisson 🐟

Purée

Salade de fruits
exotiques (banane,
papaye, ananas + sirop)

Baguette 🍞, beurre
et confiture
Verre de lait 🥛
Compote

Vendredi



Concombre sauce
fromage blanc
et menthe 🍅

Curry de lentilles 🍲
au cantadou

Riz basmati 🍚

*

Cube de pêche au sirop

Pain au chocolat 🍪
Petits suisses
aromatisés
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



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

🇵🇷 Indication géographique protégée

🌿 Issu de l'agriculture biologique

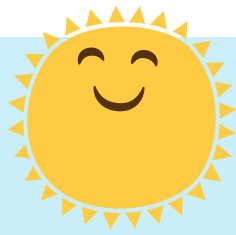
🇫🇷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France

🇫🇷 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 17 au 21 août 2026 |

Lundi



Assiette de crudités,
vinaigrette 🍌

Pizza fromage

Salade verte,
vinaigrette

Crème fermière
à la vanille 🍌

Galettes bretonnes 🍌

Yaourt nature

Fruit de saison 🍌

Mardi



MENU FRANCE

Tomates, vinaigrette 🍌

Aiguillette de poulet
à la crème forestière
ou

Filet de colin 🍌 à la
crème forestière

Gratin
dauphinois 🍌

Camembert

Fraise

Baguette barre
de chocolat 🍌

Verre de lait 🍌

Fruit de saison 🍌

Mercredi

Salade de pomme de
terre 🍌 et mimolette
vinaigrette

Steak hâché 🍌
sauce poivre
ou

Quenelle nature
sauce poivre 🍌

Haricots verts 🍌

*

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍌

Emmental

Compote

Jeudi

*

Jambon blanc 🍌
mayonnaise
ou

Œufs durs 🍌
mayonnaise

Coquillettes

Emmental 🍌

Fruit de saison 🍌

Gaufre

Fromage blanc nature

Verre de jus 🍌

Vendredi

Salade verte et oignons
frits, vinaigrette

Poisson pané 🍌, citron
ou

Omelette 🍌

Gratin de brocolis

*

Compote de pommes

Brioche 🍌 et pâte
à tartiner

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

🍌 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 24 au 28 août 2026 |

Lundi



Tomates mozzarella vinaigrette 🍷

Pâtes coquillages 📍
sauce crème forestière

*

Petits suisses
nature sucré

Fruit de saison 🍷

Baguette 📍
beurre et miel
Verre de lait 🍷
Compote

Mardi



Tomates, vinaigrette 🍷

Salade de saison
(dés de dinde, œufs 🍷,
salade verte, tomates,
oignons frits, croûtons,
maïs, sauce César)

ou

Salade de saison
(œufs 🍷, salade
verte, tomate, oignons
frits, croûtons, maïs,
sauce César)

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Mercredi

*

Saucisse de Toulouse
ou
Kefta végétal

Lentilles 🍷

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍷

Petits beurres 🍷
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus 🍷

Mercredi



MENU FIDJI

Chou blanc et rouge
vinaigrette

Filet de colin 🍷
sauce coco
ou
Palet pané coco et
curry sauce coco

Riz
basmati 🍷

Yaourt nature sucre

Ananas

Croissant 📍
Verre de lait 🍷
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Concombre feta
vinaigrette 🍷

Moules au curry
ou
Filet de colin 🍷 au curry

Frites

Purée
de pommes 🍷 📍

Baguette 📍
Fromage à tartiner
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 📍