

# • 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

Yassa aux légumes (olives et poivrons)

Riz pilaf

Fromage blanc nature, sucre

Mangue

Baguette

Fromage à tartiner

Compote

## Mercredi

Melon

Bœuf paprika  
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  
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 dès de fromage, vinaigrette

Filet de colin  
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
- 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



# • 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

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

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



<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 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 🌱)

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

Gratin de brocolis

Compote de pommes

Baguette 🍌

Tomme  
Fruit de saison 🍌

## Jeudi

Jambon blanc 🍌  
mayonnaise  
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  
naturels sucre

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍞  
beurre et miel  
Verre de lait 🥛  
Fruit de saison 🍌

## Mardi

Saucisse de Toulouse  
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 frites, croûtons, maïs, sauce César)

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

Tomme

Glace

Marbré  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🍌

## Jeudi



**MENU ESPAGNE**

Gaspacho 🍷

Paëlla poulet et chorizo  
(Poulet 🍗 / Riz 🍚)

Paëlla poisson  
sans chorizo  
(Poisson 🐟 / Riz 🍚)

Yaourt aromatisé  
vanille 🍦

Melon jaune 🍈

Baguette 🍞  
Emmental  
Compote

## Vendredi

Concombre sauce  
fromage blanc  
et menthe 🌿

Moules 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 🍞

# • Menu •

| du 3 au 7 août 2026 |

## Lundi



Salade verte aux dès de fromage, vinaigrette

Filet de colin 🌊 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  
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  
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  
Œufs durs 🌱 mayonnaise

Taboulé oriental

Fruit de saison 🍌

Viennoise 🍞  
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

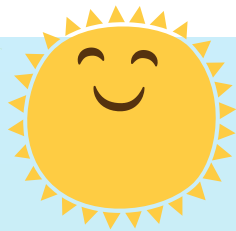
🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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.

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 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  
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 aioli

Epinards à la crème

Camembert

Compote de pommes

Marbré  
Verre de lait 🥛  
Fruit de saison 🍎

## Jeudi



**MENU HAÏTI**

Pikliz vinaigrette

Griot de porc 🍖  
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  
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  
Quenelle nature 🍌  
sauce poivre

Haricots verts 🍌

\*

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍌

Emmental

Compote

## Jeudi

Jambon blanc 🍌  
mayonnaise  
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

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



<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 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)

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  
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

Riz  
basmati 🍷

Yaourt nature sucré

Ananas

Croissant 📍  
Verre de lait 🍷  
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Concombre feta  
vinaigrette 🍷

Moules 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

Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY • CHILLY-HAZARIN • ÉPINAY-SUR-ORGE

<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.