

• Menu •

| du 31 août au 4 septembre 2026 |

Lundi

Pastèque 🍉

Sauté de veau
sauce stroganoff
ou

Quenelle nature 
sauce stroganoff

Jardinière de légumes

Camembert 

Compote de pommes

Cake vanille 

Yaourt nature

Fruit de saison 🍌

Mardi



Sirop de grenadine
Tomates 🍅 mozzarella,
vinaigrette

Pâtes torchietti 🍷 sauce
crème d'épinards

*

Emmental 

Fran vanille nappé
caramel

Pain au chocolat 🍷

Verre de lait 

Fruit de saison 🍌

Mercredi

Roulé au fromage

Rôti de bœuf
sauce barbecue
ou

Œufs durs 
mayonnaise

Purée de carottes 🍌

*

Fruit de saison 🍌

Madeleine 

Fromage blanc
aromatisé
Compote

Jeudi

*

Emincé de poulet 
sauce basquaise
ou

Filet de hoki 
sauce basquaise

Pommes noisettes

Yaourt aromatisé 

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍷 beurre
confiture

Verre de lait 

Fruit de saison 🍌

Vendredi

Salade de riz 🍌,
tomate, mais vinaigrette

Beignets
de calamars,
sauce génoise
ou

Nuggets de blé,
sauce génoise

Brocolis 🍌

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison 🍌

Pain de mie 🍷

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](https://www.facebook.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 🍌

• Menu •

| du 7 au 11 septembre 2027 |

Lundi

Lundi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes râpées à l'orange 🍊

Filet de colin 🐟 sauce tomate du chef ou

Omelette 🍳 sauce tomate du chef

Haricots verts 🍅

*

Crème fermière à la vanille 🍌

Palet sarthois
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Tomate 🍅, vinaigrette

Curry de pois chiches 🍲 au cantadou

Riz basmati 🍌

*

Eclair chocolat

Pain spécial 🍞
beurre confiture
Verre de lait 🍌
Fruit de saison 🍌

Rillettes de thon au fromage frais

Sauté de bœuf 🍖 sauce crème forestière ou

Filet de colin 🐟 sauce crème forestière

Gratin de choux fleur

*

Fruit de saison 🍌

Marbré
Yaourt aromatisé
Verre de jus

*

Tajine de dinde 🍗 au citron ou

Tajine de poisson 🐟 au citron

Boullghour / carottes 🍅

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍞
Emmental
Compote

Salade verte, vinaigrette

Lasagnes bolognaise ou
Lasagnes au saumon

*

St Nectaire 🍷

Purée de pommes 🍏

Brioche 🍞, pâte à tartiner
Verre de lait 🍌
Fruit de saison 🍌

🌸 🍌 🍷 🐟 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🐟 Bleu Blanc Cœur

🍷 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 14 au 18 septembre 2026 |

Lundi



Salade de pomme de terre 🌱 vinaigrette

Omelette bio

Blé bio / ratatouille

*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞
Mimolette
Fruit de saison 🍎

Mardi

Betteraves rouges 🍅, vinaigrette

Nuggets de poulet ketchup
ou
Nuggets de poisson ketchup

Epinards à la béchamel 🍅

Tomme de brebis

Fruit de saison 🍎

Galettes bretonnes bio
Fromage blanc nature
Compote

Mercredi

Concombre 🍆 sauce
fromage blanc,
ciboulette et persil

Pavé de saumon 🐟
sauce crème et citron
ou
Quenelle bio nature
sauce provençale

Riz safrané aux
petits légumes bio

*

Compote
pomme/ fraise

Viennoise pépée
de chocolat
Petits suisses aromatisés
Fruit de saison 🍎

Jeudi

*

Goulash de bœuf bio
ou
Goulash de poisson 🐟 (hoki)

Gratin dauphinois
(pommes de terre 🍅)

Yaourt nature, sucre 🍯

Fruit de saison 🍎

Barre pâtissière
Verre de lait bio
Fruit de saison 🍎

Vendredi



Melon 🍈

Pizza fromage

Salade verte
vinaigrette

*

Liégeois chocolat

Baguette 🍞, barre
de chocolat
Verre de lait bio
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

bio 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 21 au 25 septembre 2026 |

Lundi

Taboulé oriental

Sauté de veau
sauce guardian
ou

Pané de blé emmental
et épinards

Brocolis

Cantal

Fruit de saison

Makeleine

Yaourt nature
Compote

Mardi

Tarte butternut comté

Jambon blanc
sauce andalouse
ou

Œufs durs
sauce andalouse

Coquillettes
fromage râpé

*

Fruit de saison

Pain de mie
Fromage à tartiner
Fruit de saison

Mercredi



Tomate et feta,
vinaigrette

Quenelle nature
crème de petits pois

Riz pilaf

*

Crème praliné

Baguette beurre miel
Yaourt à boire
Fruit de saison

Jeudi

*

Cuisse de poulet
tandoori
ou
Filet de colin tandoori

Frites

Fromage ovale

Fruit de saison

Croissant
Fromage blanc nature
Compote

Vendredi

Assiette de crudités,
vinaigrette

Poisson pané
sauce béarnaise
ou

Tenders de blé
sauce béarnaise

Purée de courgettes

Fromage blanc
confiture

Compote de pommes

Cake pépite de
chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

LE REPAS

LE GÔÛTER

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.



• Menu •

| du 28 septembre au 2 octobre 2026 |

Lundi

•

Porc au caramel 
ou
Omelette 

Riz basmati 

Tomme

Fruit de saison 

Baguette  beurre
confiture
Fromage blanc nature
Fruit de saison 

Mardi

Salade verte et oignons
frits, sauce César

Filet de colin  sauce
poivre et cantadou
ou
Quenelle nature 
sauce poivre et
cantadou

Brocolis 

•

Paris Brest

Brioche , pâte
à tartiner
Verre de lait 
Fruit de saison 

Mercredi

Pâtes à la Sicilienne

Blanquette de dinde 
ou
Blanquette de
poisson 

Carottes 

Petits suisses
naturels, sucre

Fruit de saison 

Crêpe au chocolat
Verre de lait 
Compote

Jendredi JOURNÉE MONDIALE DU VÉGANISME

Concombre sauce
fromage blanc
citronnée

•

Raviolis emmental,
basilic sauce crème 

•

Pêche au sirop

Galettes bretonnes 
Yaourt nature
Fruit de saison 

Vendredi

•

Bœuf  bourguignon
ou
Filet de hoki  sauce
bourguignonne

Purée de pomme
de terre

Yaourt aromatisé 

Fruit de saison 

Baguette 
Emmental
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



<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 5 au 9 octobre 2026 |

Lundi

Carottes 🌱 🍷 râpées,
vinaigrette

Poisson 🐟 pané
sauce fidji
ou

Falafels sauce fidji

Epinards à la
béchamel 🍷

*

Purée de pommes 🌱 bio.

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Mardi



Œufs durs bio.
mayonnaise

Pâtes coquillages 🌱
sauce crème forestière

*

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison 🍷

Pain spécial 🌱
beurre confiture
Verre de lait bio.
Compote

Mercredi

Céleri rémoulade 🍷

Saucisse de Toulouse
et sa garniture
ou
Emincé de seitan bio.
sauce tomate

Lentilles/ carottes 🌱 🍷

*

Crème fermière bio.
à la vanille

Baguette 🌱
Fromage à tartiner
Fruit de saison 🍷

Jeudi



le
grand
repas

Viennoise nature 🌱
Verre de lait bio.
Fruit de saison 🍷

Vendredi

*

Sauté de poulet 🐔
sauce moutarde
à l'ancienne
ou
Filet de hoki 🐟 sauce
moutarde à l'ancienne

Potatoes

Comté 🍷

Fruit de saison 🍷

Madeleine bio.
Yaourt 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



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

🌱 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.

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 12 au 16 octobre 2026 |

LE PETIT + DU CHEF !

Lundi

LE CROQUANT

Salade verte,
crumble salé

Sauté de dinde
sauce vallée d'auge

ou

Quenelle nature
piperade

Brocolis

Yaourt bicouche

*

Baguette
Mimolette
Fruit de saison

Mardi

LE FROMAGE

Concombre et **feta**,
vinaigrette

Boulette de bœuf
sauce italienne

ou

Boulette blé pois
chiches sauce italienne

Spaghetti, **parmesan**



Tarte aux pommes

Cake vanille
Yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi

LES HERBES AROMATIQUES

Piémontaise
(pommes de terre)

Sauté de porc sauce
coriandre citronnelle

ou

Filet de poisson sauce
coriandre citronnelle

Haricots verts

St Nectaire

Salade de fruits
+ **menthe**

Baguette
barre de chocolat
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

LES ÉPICES

Tomates et mozzarella,
vinaigrette

Filet de colin au **curry**

ou

Bouchées cantal

Carottes au **cumin**

Salade d'orange et
sirop à la **cannelle**

Galettes bretonnes
Verre de lait
Fruit de saison

Vendredi

SUCRÉ SALÉ

Lentilles
miel moutarde

Riz pilaf
aux **raisins secs**

Emmental

Fruit de saison

Pain au chocolat
Verre de lait
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



<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 19 au 23 octobre 2026 |

Lundi

Tzatziki

Pavé de saumon 
sauce nantua
ou
Quenelle  nature
sauce nantua

Riz  basmati
et carottes

*

Compote
pomme/ banane

Marbré
Verre de lait 
Fruit de saison 

Mardi



Macédoine
mayonnaise

Omelette 
fromage rapé

Pommes de terre
rissolées, ketchup

*

Banane 

Pain de mie 
Fromage à tartiner
Compote

Mercredi

Coleslaw
(carottes 

Cordon bleu
ou
Pané fromager

Petits pois au jus

*

Liégeois chocolat

Madeleine 
Fromage blanc
aromatisé
Fruit de saison 

Jeudi



*

Kefta pois et blé

Couscous
(semoule  et légumes)

Camembert 

Fruit de saison 

Viennoise  pépité
de chocolat
Verre de lait 
Fruit de saison 

Vendredi

Salade de pâtes
diabolo

Sauté de bœuf 
sauce lyonnaise
ou
Filet de colin 
sauce lyonnaise

Haricots beurres

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 

Baguette  beurre miel
Yaourt 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



<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 26 au 30 octobre 2026 |

Lundi



Betteraves rouges 🍅 🥬,
vinaigrette moutarde à
l'ancienne et miel

Tarte douceur
automnale à la
patate douce

Salade verte,
vinaigrette

•

Glace

Baguette 🍞 beurre
confiture

Yaourt aromatisé
Fruit de saison 🍎

Mardi

•

Jambon blanc 🥩
sauce cocktail
ou
Œufs durs 🥚
sauce cocktail

Frites

Yaourt nature 🥛, sucre

Fruit de saison 🍎

Croissant 🍞
Verre de lait 🥛
Compote

Mercredi

Salade verte croûtons
et dès d'emmental,
vinaigrette

Poisson pané 🐟
sauce fromage
blanc citronnée
ou

Palet pané coco
curry sauce fromage
blanc citronnée

Petit pois et carottes

•

Purée de pommes 🍏 🍏

Cake pépite de
chocolat 🍫
Yaourt à boire
Fruit de saison 🍎

Jeudi



Carottes râpées 🥕 🥕,
vinaigrette au citron

Cuisse de poulet 🍗
rôtie au jus
ou

Filet de colin 🐟
sauce citron

Gratin de choux fleur

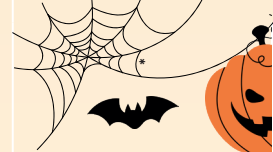
•

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞
Emmental
Compote

Vendredi

HALLOWEEN



Potimenter de bœuf
ou

Potimenter de poisson



Mimolette

Tarte chocolat

Barre pâtissière
Verre de lait 🥛
Fruit de saison 🍎

LE REPAS

LE GÔÛTER

🍅 🥕 🍏 🥬 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.