



· Menu ·

| du 2 au 6 novembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Potage de courgettes	Rillette de thon au fromage frais	Radis, beurre	Salade verte et des de fromage, vinaigrette	*
	Pizza mozzarella	Sauté de poulet sauce cacahuète ou Filet de colin sauce cacahuète	Carbonnade de veau ou Oeufs brouillés à la vache qui rit	Porc au caramel ou Emincé de seitan sauce kebab	Pois chiches sauce crème de carottes ou Filet de colin sauce crème de carottes
	Salade verte, vinaigrette	Blé	Carottes	Brocolis	Pommes de terre rissolées
	*	*	Cantal	*	Yaourt nature, sucre
LE GOÛTER	Fruit de saison	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Purée de pommes	Fruit de saison
	Barre pâtissière Verre de lait Fruit de saison	Pain de mie Mimolette Compote	Brioche, barre de chocolat Yaourt aromatisé Verre de jus	Galettes bretonnes pur beurre Fromage blanc nature Fruit de saison	Baguette, beurre et confiture 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 — *Fait par les 4 fourchettes !*
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local — *Produit fermier*

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 9 au 13 novembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Potage de brocolis, croutons	*	Youhou ! C'est férié !	Taboulé oriental	Endive et mimolette, vinaigrette
	Bœuf stroganoff ou Filet de hoki stroganoff	Omelette		Poisson pané sauce andalouse ou Nuggets de blé sauce andalouse	Curry de pois chiches concassés
	Haricots beurres	Pommes de terre cube persillées		Gratin de courgettes	Riz pilaf
	Fromage ovale	Petits suisses aromatisés		*	*
	Fruit de saison	Fruit de saison		Fruit de saison	Paris Brest
LE GOÛTER	Cake pépite de chocolat Yaourt nature Fruit de saison	Palet sarthois Verre de lait Fruit de saison		Croissant Verre de lait Compote	Baguette Fromage à tartiner Fruit de saison

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 16 au 20 novembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	*	Salade verte aux deux fromages, vinaigrette	Potage 3 légumes, fromage râpé	Carottes râpées à l'orange	Salade de pomme de terre, tomate, concombre et cornichons , mayonnaise
	Cordon bleu ou Pané fromager	Saucisse de Toulouse et sa garniture ou Bouchées cantal	Rôti de bœuf sauce génoise ou Omelette	Boulettes thaï	Poisson pané, citron ou Tenders de blé, citron
	Petits pois /carottes	Lentilles	Haricots verts et pommes de terre	Riz cantonnais	Epinards à la béchamel
LE GOÛTER	Fromage blanc nature, sucre	*	*	Yaourt bicouche fraise	Emmental
	Fruit de saison	Glace	Salade de fruits	*	Fruit de saison
	Baguette, beurre, confiture Verre de lait Compote	Gaufre Yaourt nature Fruit de saison	Marbré Yaourt à boire Compote	Baguette Fromage ovale Fruit de saison	Viennoise aux pépites de chocolat Fromage blanc nature Fruit de saison

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 23 au 27 novembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
					JOURNÉE MONDIALE DU CHOU FLEUR
LE REPAS	Coleslaw (carottes)	Potage de carotte	Salade verte et oignons frits, sauce césar	*	Tarte butternut comté
	Filet de saumon sauce nantua ou Quenelle nature sauce nantua	Pâtes torchietti sauce crème forestière	Sauté de porc aux olives ou Filet de colin aux olives	Blanquette de veau ou Blanquette de légumes (carottes et champignons)	Jambon blanc mayonnaise ou Œufs durs, mayonnaise
	Fondue de poireaux et pomme de terre	*	Purée de potiron	Riz pilaf	Gratin de chou fleur
	Yaourt nature, sucre	Camembert	*	Fromage blanc aromatisé	*
	Compote pomme/fraise	Fruit de saison	Crème fermière à la vanille	Fruit de saison	Fruit de saison
LE GOÛTER	Cake à la vanille Verre de lait Fruit de saison	Baguette, beurre, confiture Verre de lait Compote	Brioche, pâte à tartiner Petits suisses aromatisés Verre de jus	Baguette Emmental Fruit de saison	Galettes bretonnes pur beurre Yaourt nature Fruit de saison

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY · CHILLY-MAZARIN · EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 30 novembre au 3 décembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Carottes râpées vinaigrette au citron	*	Salade de chou, dès d'emmental et raisins secs, vinaigrette	Potage de brocolis et fromage fondu	Salade de pâtes, dès de fromage et tomate, vinaigrette
	Quenelle nature sauce aurore	Cuisse de poulet vindaloo ou Filet de colin vindaloo	Omelette, ketchup	Boulette de bœuf sauce poivre ou Boulette de blé et pois chiches sauce poivre	Filet de colin sauce tomate du chef ou Lentilles sauce tomate du chef
	Riz pilaf	Potatoes	Printanière de légumes	Purée	Carottes
	Fromage blanc fermier, confiture	Brie	Tomme	*	*
	*	Fruit de saison	Compote de pomme/ banane	Fruit de saison	Fruit de saison
LE GOÛTER	Marbré Yaourt nature Fruit de saison	Madeleine Verre de lait Compote	Barre pâtissière Fromage blanc nature Verre de jus	Baguette Mimolette Fruit de saison	Viennoise aux pépites de 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
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

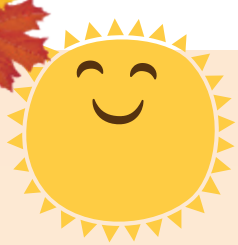
Indication géographique protégée
Issu de l'agriculture biologique
Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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





· Menu ·

| du 7 au 11 décembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
					JOURNÉE MONDIALE DE LA MONTAGNE
LE REPAS	*	Œufs durs bio, sauce cocktail	Salade de pomme de terre et emmental persillés, vinaigrette	Betteraves rouges, vinaigrette moutarde et miel	Velouté de potiron et croûtons
LE REPAS	Sauté de veau sauce aux herbes (crème et herbes de Provence) ou Filet de hoki sauce aux herbes (crème et herbes de Provence)	Emincé de soja façon bolognaise	Nuggets de poisson sauce tartare ou Carré de seitan sauce tartare	Sauté de dinde sauce basquaise ou Boulettes de blé sauce basquaise	Tartiflette (pommes de terre) ou Gratin de pomme de terre et champignons au reblochon
LE REPAS	Brocolis	Spaghetti, fromage rapé	Epinards à la crème	Petit pois	Salade verte vinaigrette
LE GOÛTER	Bûche de chèvre	*	*	Petits suisses aromatisés	*
LE GOÛTER	Flan vanille nappé caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte myrtille
LE GOÛTER	Cake à partager à la vanille bio, Verre de lait bio, Fruit de saison	Croissant, Fromage blanc nature, Fruit de saison	Pain de mie et barre de chocolat, Verre de lait bio, Compote à boire	Baguette, Fromage à tartiner, Compote	Galettes bretonnes pur beurre bio, Yaourt nature, Fruit de saison

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE
http://cuisine-les4fourchettes.fr/
@cuisineles4fourchettes

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

· Menu ·

| du 14 au 18 décembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Potage de courgettes	Roulé fromage	Carottes et céleri rémoulade	 Repas de Noël	*
	Pâtes coquillages sauce crème d'épinards	Jambon blanc sauce cocktail ou Œufs durs sauce cocktail	Sauté de bœuf sauce moutarde ou Quenelle nature sauce moutarde		Filet de colin sauce fromage frais et curry ou Mafé aux haricots rouges
	*	Purée de patate douce	Haricots verts ail et persil		Semoule
	Comté	*	St Nectaire		Fromage blanc nature, sucre
	Fruit de saison	Fruit de saison	Purée de pommes		Fruit de saison
LE GOÛTER	Barre pâtissière Yaourt nature Fruit de saison	Baguette, beurre et confiture Verre de lait Compote	Madeleine Yaourt aromatisé Verre de jus	Pain au chocolat Fromage blanc nature Fruit de saison	Baguette Mimolette Fruit de saison

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

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

· Menu ·

| du 21 au 24 décembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Chou rouge, maïs, vinaigrette	*	Potage de 3 légumes et fromage fondu	Coleslaw (carottes)	
	Poisson pané sauce fidji ou Falafels sauce fidji	Cari aux deux lentilles	Cuisse de poulet rôtie au jus ou Omelette	Sauté de bœuf sauce crème forestière ou Filet de colin sauce crème forestière	
	Epinards à la béchamel	Riz basmati	Pommes noisettes	Haricots plats d'Espagne	
	*	Yaourt aromatisé	*	Emmental	
	Crème fermière à la vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Glace	
LE GOÛTER	Baguette, beurre et miel Fromage blanc nature Fruit de saison	Viennoise Verre de lait Fruit de saison	Baguette Fromage à tartiner Compote	Marbré Yaourt aromatisé Fruit de saison	

Produits de saison
Menu végétarien
Appellation d'origine protégée
Bleu Blanc Coeur
Label Rouge
Produit de la mer durable
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-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 reserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local

· Menu ·

| du 28 au 31 décembre 2026 |

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
LE REPAS	Potage de brocolis et fromage râpé	*	Carottes râpées, vinaigrette	Salade verte et dès de fromage, vinaigrette	
	Bœuf bourguignon ou Omelette	Colombo de dinde ou Curry de lentilles au cantadou	Raviolis emmental et basilic sauce crème	Filet de saumon sauce armoricaine ou Quenelle nature sauce armoricaine	
	Pommes de terre/ carottes	Boulghour	*	Brocolis	
	Fromage ovale	Fromage blanc, confiture	Cantal	*	
	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme/ poire	Eclair chocolat	
LE GOÛTER	Barre pâtissière Yaourt nature Fruit de saison	Baguette Emmental Compote	Galettes bretonnes pur beurre Fromage blanc aromatisé Fruit de saison	Croissant 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
Fait par les 4 fourchettes !
SCIC Coopérative Bio Île-de-France
Produit local
Produit fermier

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 reserve 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.

Cuisine les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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