

# • Menu •

| du 4 au 8 Novembre 2019 |

## Lundi

Chou fleur,  
vinaigrette 

Goulash de bœuf 

Pommes noisette

Fol'épi

Kaki 

## Mardi



Potage de carottes 

Escalope de dinde,  
sauce crème

Duo de haricots  
et de flageolets

Bûche mi-chèvre

Pomme 

ou

Orange

## Mercredi

Betterave,  
vinaigrette 

Poisson pané, citron

Epinards au beurre 

Yaourt aromatisé

Banane

## Jendredi

Salade de pâtes/  
tomate/concombre,  
vinaigrette

Sauté de veau  
marengo 

Chou fleur 

Saint Nectaire 

Crème chocolat

## Vendredi



Carottes râpées,  
vinaigrette 

Chili végétal

Riz 

Camembert 

Purée de pommes

sans sucre ajouté 

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 11 au 15 Novembre 2019 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

C'est  
férié!



Macédoine  
mayonnaise

Cuisse de poulet  
rôtie au jus 

Pommes morceaux

Yaourt aromatisé 

Poire 

ou

Orange



Potage de  
légumes variés 

Steak haché,  
sauce barbecue

Duo de courgettes et riz

Fromage blanc  
nature et sucre

Clémentine 

Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette 

Tortis sauce  
cheese'mental

Bûche mi-chèvre

Purée pomme sans  
sucre ajouté 

Salade d'endives et  
betteraves, vinaigrette  
au miel 

Filet de lieu,  
sauce citron

Brocolis 

Cantal 

Tarte à l'abricot

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 18 au 22 Novembre 2019 |

## Lundi



Carottes râpées,  
vinaigrette  

Riz cant'œuf'nais 

Cantafrais

Compote pomme/  
framboise

## Mardi



Potage de potiron 

Cuisse de poulet  
rôtie au jus  
Ratatouille/semoule

Fromage blanc  
aromatisé

Kiwi 

**ou**

Orange 

## Mercredi

Coleslaw  

Blanquette de  
poisson, sauce  
blanquette océane

Farfalles

Gouda

Flan vanille

nappé caramel

## Jendredi

Crêpe au fromage

Rôti de bœuf

sauce barbecue

Purée de brocolis 

Pont l'Evêque 

Pomme  

## Vendredi

Taboulé

Nuggets de  
poisson, citron

Epinards à la crème 

Yaourt nature et

sucré 

Banane 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 25 au 29 Novembre 2019 |

## Lundi

Rillettes de thon, toast

•

Sauté de bœuf,

sauce tomate 

Fusilli, gruyère râpé 

•

Coulommiers

•

Clémentines 

## Mardi



Salade de pommes  
de terre persillées,  
vinaigrette 

•

Omelette 

Gratin de salsifs 

•

Saint Nectaire 

•

Mousse au

chocolat au lait

## Mercredi



Potage de légumes 

•

Steak haché de veau,  
sauce moutarde 

Haricots plats  
d'Espagne et  
pommes de terre

•

Fol'épi

•

Orange 

**ou**

Poire 

## Jendredi



### MENU ASIE

Salade chinoise



Emincé de poulet  
sauce sésame

Nouilles chinoises



Fromage blanc  
nature et sucre



Litchis au sirop

## Vendredi

Concombres vinaigrette

•

Filet de lieu, sauce curry

Pommes vapeur 

•

Vache qui rit

•

Compote pomme/

abricots

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 2 au 6 Décembre 2019 |

## Lundi

Chou rouge  
vinaigrette 

•  
Nuggets de filet  
de poulet

Julienne de  
légumes/torti 

•  
Fromage blanc  
aromatisé

•  
Pomme 

ou

Kiwi 

## Mardi



Potage de courgettes

•  
Lasagnes

Salade verte  
vinaigrette

•  
Chanteneige

•  
Orange 

## Mercredi

Salade verte  
vinaigrette 

•  
Tartiflette

R: Tartiflette sans porc

•  
Yaourt nature  
et sucre 

•  
Clementines 

## Jendredi



Carottes râpées  
vinaigrette

•  
Bolognaise de  
légumes (boulettes  
de haricots, sauce  
tomate au basilic) et  
gruyère râpé  

Riz

•  
Brie

•  
Crêpe au sirop d'érable



## Vendredi

Salade cocotte  
(Euf, tomate, maïs  
et salade) 

•  
Filet de merlu sauce  
hollandaise

•  
Brocolis 

•  
Buchette mi-chèvre

•  
Crème vanille

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 9 au 13 Décembre 2019 |

## Lundi

Coleslaw   
•  
Sauté de dinde,  
sauce lyonnaise   
•  
Petits pois  
•  
Saint Nectaire   
•  
Crème chocolat

## Mardi

Pizza  
(Sauce tomate, thon  
et gruyère râpé)  
•  
Rôti de bœuf froid,  
sauce barbecue  
•  
Purée de haricots verts  
•  
Pointe de Brie  
•  
Pomme   
**ou**  
Kiwi 

## Mercredi

 *la bonne soupe!*  
  
Potage de potiron   
•  
Omelette   
•  
Jardinière de légumes/  
pommes vapeur  
•  
Fromy  
•  
Compote pomme/  
cassis allégée en sucre

## Jeudi

Concombres vinaigrette  
au miel et moutarde  
à l'ancienne  
•  
Couscous boulettes  
de bœuf et merguez  
•  
Yaourt nature  
et miel   
•  
Clémentine 

## Vendredi

Haricots blancs à  
la marocaine  
•  
Filet de lieu, sauce  
armoricaïenne  
•  
Fusillis   
•  
Coulommiers  
•  
Banane 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 16 au 20 Décembre 2019 |

## Lundi

Taboulé

•

Petit salé

R: Rôti de dinde

Lentilles 

•

Pont l'Evêque 

•

Orange 

**ou**

Kiwi 

## Mardi



Potage de légumes 

•

Galette de boulgour  
pois chiche emmental  
à l'orientale

Carottes 

•

Fromage blanc  
nature et sucre

•

Clémentines 

## Mercredi

Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette 

•

Jambon de porc 

R: Jambon de dinde

Purée de potiron 

•

Camembert

•

Ananas au sirop

## Jendredi

*C'est  
bérié!*



## Vendredi

Mousse de canard,  
cornichon

•

Filet de poisson  
pané, citron

Epinards à la  
crème  

•

Yaourt aromatisé 

•

Pomme 

**ou**

Poirei 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 23 au 27 Décembre 2019 |

## Lundi

Salade verte,  
vinaigrette 

•  
Blanquette de

veau 

•  
Riz/carottes 

•  
Saint Nectaire 

•  
Crème chocolat

## Mardi

*la bonne soupe!*  


Potage de carottes 

•

Bolognaise

•  
Spaghettis

•

Fromage blanc

aromatisé

•

Kiwi 

## Mercredi

*C'est  
férié!*



## Jendredi

Salade d'endives,  
sauce tartare 

•

Gratin de choux fleurs

aux dés de dinde

•

P'tit cabray

•

Flan pâtissier

## Vendredi

Salade des fermes  
(pommes de terre,  
haricots verts),  
vinaigrette

•

Filet de lieu, sauce  
provençale

•  
Ratatouille/semoule

•

Yaourt nature et sucre

•

Ananas

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge



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

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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 30 Décembre au 3 Janvier 2019 |

## Lundi

Mâche, mais,  
vinaigrette 🍷

Emincé de poulet  
sauce crème 🌱

Purée

Vache qui rit

Clémentines 🍷

## Mardi



Potage de légumes 🍷

Omelette 🌱

Petits pois

St Môret

Poire

## Mercredi

C'est  
bérié!



## Jendredi

Friand au fromage

Rôti de bœuf,  
sauce forestière

Haricots verts

Yaourt aromatisé

Banane

## Vendredi

Céleri rémoulade 🍷

Filet de hoki, sauce  
petits légumes

Riz pilaf

Cantal 🍷

Purée de pommes  
sans sucre ajouté

🌱 🍷 🍷 🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌱 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

🌱 Bleu Blanc Coeur

🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🌱 Nouvelle recette

🍷 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont  
issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits