



• Menu •

| du 6 au 10 Janvier 2020 |

Lundi

Salade verte
aux croûtons,
vinaigrette 

Sauté de dinde
aux olives 

Pommes morceaux

Cantal 


Crème caramel

Mardi



Potage de légumes

Galette de boulghour,
pois chiches, emmental

Duo de carottes 

Fromy

Orange 

ou


Banane

Mercredi

Salade

Coleslaw 

Cuisse de poulet

au jus 


Tagliatelles

Yaourt aromatisé

Compote pomme
banane allégée
en sucre

Jeudi



Radis en rondelle/
carottes rapées,
vinaigrette 

Sauté de porc
sauce moutarde

R : Sauté de dinde
sauce moutarde

Brocolis

Camembert

Galette


Vendredi


Pâté de campagne,
cornichon

R : Pâté de volaille,
cornichon


Brandade de morue

Salade verte,
vinaigrette

Fromage blanc,
sucre 

Pomme 

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée


 Indication géographique protégée

 Label Rouge

Cuisine
les 4 fourchettes
ARLESY • 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 13 au 17 Janvier 2020 |

Lundi

Salade vitaminée,
vinaigrette
•
Boeuf
bourguignon 
Carottes et pommes
de terre 
•
Coulommiers
•
Liégeois chocolat

Mardi

Salade de chou
blanc, vinaigrette 
•
Sauté d'agneau,
sauce provençale
Céréales
méditerranéennes
•
Pont l'èveque 
•
Purée de pommes 

Mercredi






Potage de potiron
•
Œufs durs 
Epinards
béchamel  
•
Carré du poitou
•
Clémentine 

Jeudi

Crêpe jambon/
emmental
R : Crêpe au fromage
•
Rôti de boeuf, ketchup
Frites
•
Yaourt nature, sucre 
•
Pomme 
ou
Banane

Vendredi






Salade de pommes
de terre persillées,
vinaigrette
•
Timbale du pêcheur
Haricots verts
•
Pointe de Brie
•
Poire 

    Produits de saison
 Menu végétarien
 Appellation d'origine protégée
 Indication géographique protégée
 Label Rouge



Cuisine
les 4 fourchettes
ARRECY • 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 20 au 24 Janvier 2020 |

Lundi

Pizza aux deux fromages

•

Rôti de porc

R : Jambon de dinde

Ratatouille et penne

•

Petit suisse nature, confiture

•

Kiwi ❄️

Mardi



Potage de brocolis

•

Raclette 🌿

R : Raclette sans porc

Salade verte, vinaigrette

•

Ananas

Mercredi

Salade de l'empereur

•

Cuisse de poulet au jus

Purée de carottes ❄️

•

Yaourt aromatisé 🌿

•

Banane 🌿

ou

Pomme

Jeudi



Carottes râpées, vinaigrette ❄️ 🌿

•

Bolognaise de légumes 🌿

Riz

•

Brie

•

Crêpe sirop d'érable

•



Vendredi

Céleri remoulade, mâche

•

Filet de hoki, sauce citron

Chou fleur ❄️

•

Saint-Nectaire 🍷

•

Poire

ou

Banane

❄️ 🌿 🍷 🍷 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

Cuisine
les 4 fourchettes
ARLESY • 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 27 au 31 Janvier 2020 |

Lundi

Chou rouge aux
noix, vinaigrette ❄️
.
Sauté de poulet,
sauce barbecue 🌱
Potatoes
.
Bleu
.
Poire sauce chocolat

Mardi

Salade d'endives
et de betteraves,
vinaigrette moutarde à
l'ancienne et miel ❄️
.
Couscous végétal
Semoule 🌱
.
Carré du Poitou
.
Clémentines ❄️

Mercredi



Potage de courgettes
.
Steak haché de
bœuf charolais,
sauce poivre 🍷
Salsifis et pommes
de terre persillés
.
Mimolette
.
Banane 🌱
ou
Kiwi

Jendredi

QUI VEUT DE LA

crêpe?

Œufs durs,
mayonnaise 🥒
.
Crêpe jambon/
emmental
R : Crêpe fromage
Salade, vinaigrette 🌱
.
Yaourt
.
Crêpe sauce chocolat
.
Pomme

Vendredi

Salade de riz nicois
.
Filet de merlu,
sauce hollandaise
Jardinière de légumes
.
Bûchette mi-chèvre
.
Poire
ou
Pomme

❄️ 🌱 🍷 🍷
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

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

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 3 au 7 Février 2020 |

Lundi

Salade verte et
maïs, vinaigrette

•

Blanquette de
veau 

Riz 

•

Yaourt fruité

•

Litchees au sirop

Mardi



Potage de carottes

•

Steack haché de
bœuf charolais,
sauce tomate

Haricots verts

•

Cantafrais

•

Clémentines 

ou

Poire

Mercredi





Salade aux croûtons,
vinaigrette

•

Omelette 

Epinards à

la crème  

•


Pointe de Brie

•

Compote pomme/
framboise

Jeudi



Betteraves rouges,
vinaigrette 


•

Tartiflette 

R : Tartiflette de dinde

•

Yaourt 

Pomme 

Vendredi

Haricots verts,
vinaigrette

•


Saumon sauce citron

Lentilles

•

Bleu d'Auvergne 


•

Orange 

ou

Kiwi 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

Cuisine
les 4 fourchettes
MOSNY • 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 10 au 14 Février 2020 |

Lundi

Salade verte océane,
vinaigrette au citron

Sauté de dinde,
sauce aux herbes

Poêlée sarladaise

Cantal

Elémentaire :

Glace fusée

Maternelle :

petits pots vanille/fraise

Mardi

Duo de carottes et
céleri, sauce bulgare

Spaghettis bolognaise,

gruyère

Fromy

Compote de

pomme

Mercredi



Potage de légumes

Jambon blanc

R : Jambon de dinde

Haricots verts et
pommes de terre

Carré du poitou

Kiwi

Jeudi

Carottes rapées,
citron

Quenelle nature
sauce provençale

Riz

Bûche mi-chèvre

Flan pâtissier

Vendredi

**YES !
DES MOULES FRITES !**

Pamplemousse,
sucre

Moules marinières

Frites

Yaourt à la vanille

Poire

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

**Cuisine
les 4 fourchettes**
MOISSY • 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 17 au 21 Février 2020 |

Lundi

Salade Sidney,
vinaigrette

•

Chipolatas

R : Sausisse de volaille

Purée de brocolis

•

Gouda

•

Compote pomme/
fraise, allégée en sucre

Mardi



Potage de potiron

•

Gratin de chou fleur

aux dés de volaille

•

Fromy

•

Crème vanille

Mercredi



Salade harmonie,
vinaigrette

•

Penne sauce

au bleu

•

Petits suisses aromatisés

•

Clémentines

Jendredi

Salade de blé aux
petits légumes,
vinaigrette

•

Normandin de veau,
sauce tomate

Haricots plats
d'Espagne

•

Yaourt brassé, miel

•

Pomme

Vendredi

Saucisson sec,
cornichon

R : Galantine de
volaille, cornichon

•

Poisson pané, citron

Epinards à
la crème

•

Camembert

•

Orange

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Cuisine
les 4 fourchettes
ARREY • 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 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 24 au 28 Février 2020 |

Lundi

Salade verte,
vinaigrette
au citron 

•
Emincé de porc,
sauce provençale

R : Emincé de dinde,
sauce provençale

Pommes noisette

•
Leerdamer

•
Compote
pomme/abricot

Mardi



Carottes râpées à
l'orange 

Rôti de bœuf,
sauce ketchup

Purée de courgettes

•
Pont-l'Evêque 

•
Beignet aux pommes


Mercredi





Potage aux légumes


•
Tajine d'agneau
au citron

Boulghour

•
Fourme d'ambert 


•
Orange  


ou

Clémentine 

Jeudi



Œufs durs,
mayonnaise 

•
Gratin de pâtes et
brocolis à la mozzarella
et au cheddar 

•
Yaourt aromatisé

•
Kiwi 

ou

Pomme

Vendredi

Assiette de crudités,
vinaigrette


•
Beignets de calamar,
sauce cocktail

Panaché de
haricots verts et
haricots beurres

•
Coulommiers

•
Compote de pomme
allégée en sucre

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée


 Indication géographique protégée

 Label Rouge

Cuisine
les 4 fourchettes
MOISSY • 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