



• Menu •

| du 6 au 10 Janvier 2020 |

Lundi

Salade verte
aux croûtons,
vinaigrette

Sauté de dinde
aux olives

Pommes morceaux

Cantal

Crème caramel

Mardi

la bonne soupe!
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

GALETTE
des reines & des rois

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

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





• Menu •

| du 13 au 17 Janvier 2020 |

Lundi

Salade vitaminée,
vinaigrette

Boeuf
bourgignon 

Carottes et pommes
de terre 

Coulommiers

Liégeois chocolat

Mardi

Salade de chou
blanc, vinaigrette 

Sauté d'agneau,
sauce provençale

Céréales
méditerranéennes

Pont l'évêque 

Purée de pommes 

Mercredi



Potage de potiron

Œufs durs 
Epinards

béchamel 
Yaourt nature, sucre 

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

 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



• 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

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



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

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

@cuisineles4fourchettes

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

.

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



la bonne soupe!

Potage de courgettes

.

Steak haché de
bœuf charolais,
sauce poivre 

Salsifis et pommes
de terre persillés

.

Mimolette

.

Banane 

ou

Kiwi

Jeudi

QUI VEUT DE LA
crêpe?

Œufs durs,
mayonnaise 



Crêpe jambon/
emmental

R : Crêpe fromage
Salade, vinaigrette 



Yaourt



Crêpe sauce chocolat



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



• 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

Steak haché de
boeuf 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

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



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

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

@cuisineles4fourchettes

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

Poélée 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 provencale

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

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
MÂSSEY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

@cuisineles4fourchettes

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



• Menu •

| du 17 au 21 Février 2020 |

Lundi

Salade Sidney,
vinaigrette
•
Chipolatas
R : Saucisse 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 

Jeudi

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

 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



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

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

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 provencale

R : Emincé de dinde,
sauce provencale

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

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