



• 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

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



<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

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




Mardi Gras

Carottes râpées à
l'orange  

Rôti de bœuf,
sauce ketchup

Purée de courgettes

•
Pont-l'Évêque 

•
Beignet aux pommes


Mercredi




Potage aux légumes


•
Tajine d'agneau
au citron

Boulghour

•
Fourme d'ambert 


•
Orange  


ou

Clémentine 

Jendredi



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
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 2 au 6 Mars 2020 |

Lundi

Radis, beurre ❄️
•
Saucisse fumée
R: Saucisse de volaille
•
Petits pois ❄️
•
Camembert bio.
•
Crème caramel

Mardi



Potage de potiron
•
Quenelle nature,
sauce tomate
•
Riz
•
Fromage frais demi-sel
•
Pomme 🌱

Mercredi

Croisillon Dubarry
•
Rôti de bœuf, ketchup
•
Duo de haricots
verts et beurre
•
Yaourt nature,
sucre bio.
•
Banane bio.
ou
Kiwi

Jendredi

Salade piémontaise
•
Emincé de poulet,
sauce chasseur
•
Chou-fleur ❄️
•
Fromage blanc, sucre
•
Poire

Vendredi

Céleri rémoulade
•
Blanquette de poisson
•
Pommes vapeurs
•
Pont l'évêque 🍷
•
Compote de
pomme bio.

❄️ 🌱 🍷 🌿 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
bio. 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 9 au 13 Mars 2020 |


Lundi

Betteraves 

Sauté de bœuf, sauce

bourguignonne 

Julienne de légumes et fusillis

Yaourt aromatisé 

Kiwi


ou

Orange


Mardi

Coleslaw 

Sauté de veau, sauce

marengo 

Pommes morceaux

Cantal 

Pêche au sirop

Mercredi

la bonne soupe!



Potage de carottes 

Hachis parmentier

Salade verte

Chanteneige


Ananas


ou

Banane

Jeudi



Salade verte aux dés de fromage 

Trio de lentilles, de carottes et de pommes de terre 

Coulommiers

Quatre-quarts, crème anglaise


Vendredi

Salade de pommes de terres à la ciboulette

Poisson pané

Epinards à la crème  


Petits suisses, sucre

Pomme 

ou


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

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



• Menu •

| du 16 au 20 Mars 2020 |

Lundi

Pamplemousse, sucre
•
Sauté de dinde,
sauce aigre douce
•
Haricots plats
d'Espagne et riz
•
Bûchette mi-chèvre
•
Compote pomme et
fraise allégée en sucre

Mardi



Potage de brocolis
•
Steak haché,
sauce diable
•
Frites
•
Samos
•
Poire
ou
Orange

Mercredi

Salade verte à l'avocat
•
Tajine d'agneau
au citron
•
Semoule 
•
Yaourt nature, sucre 
•
Pomme 

Jendredi




Salade de chou
blanc et pommes
•
Fusillis 
•
Ratatouille
•
Saint-Nectaire 
•
Banane 
ou
Kiwi

Vendredi


Carottes rapées 
•
Filet de saumon,
sauce crème
•
Potatoes
•
Camembert
•
Mousse au chocolat noir

 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 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 Mars 2020 |

Lundi

Rillette, cornichon

R: Pâté volaille,
cornichon

Chipolatas au jus

R: saucisse de volaille

Lentilles

Petits suisses
aromatisés

Ananas

ou

Orange

Mardi

Assiette de crudités

Cordon bleu

Gratin de brocolis

Edam

Petit pot vanille-

chocolat

Mercredi



Potage de légumes

Spagettis bolognaise,

gruyère

St Môret

Banane

ou

Pomme

Jendredi



Coleslaw

Chili végétal et riz

Pont-l'Evêque

Liégeois vanille

Vendredi

Haricots verts,
vinaigrette à l'échalotte

Filet de Hoki à la crème

Carottes et
pommes de terre

Fromage blanc
nature, sucre

Poire au chocolat

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge



Cuisine
les 4 fourchettes
MAGASY • 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 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 Mars au 3 Avril 2020 |


Lundi

Salade de pois
chiches et tomates

Sauté de porc,
sauce olive

R: Sauté de dinde

Pommes vapeurs 

Yaourt aromatisé 

Kiwi

ou

Poire

Mardi



Potage de courgettes

Omelette 

Printanière de légumes


Camembert

Pomme

ou

Orange

Mercredi

Carottes rapées
et maïs 

Sauté de bœuf,
sauce provençale

Penne

Cantal 

Flan vanille nappé
caramel

Jendredi

MENU DE PRINTEMPS

Salade cocotte


Parmentier de canard


Salade verte



Coulommiers

Choux vanille


Vendredi

Concombres 

Nuggets de poisson/
citron de Menton 

Epinards à la
crème  


Bleu d'Auvergne

Banane 

ou

Kiwi

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge




Cuisine
les 4 fourchettes
MAÏSSY • 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 6 au 10 Avril 2020 |

Lundi

c'est les vacances !

Carottes rapées à l'orange  


Normandin de veau, sauce moutarde
Purée de potiron


Fromage blanc aromatisé


Compote pomme et cassis allégée en sucre

Mardi

Salade de riz au thon


Sauté de poulet, sauce provençale 

Petit pois au jus 

Saint-Nectaire 

Poire

Mercredi

Betteraves 

Filet de merlu, sauce citron

Purée de brocolis

Yaourt nature, sucre

Kiwi

Jendredi

Pomelos, sucre

Quenelles natures, sauce Nantua

Riz


Folépi

Banane 

Vendredi

Salade verte aux dès de fromage


Pané de blé, d'épinards et d'emmental, ketchup

Duo de carottes rondelles 

Pointe de brie


Crème chocolat

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge




Cuisine
les 4 fourchettes
MAÏSSY • 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 Avril 2020 |



Lundi

c'est encore les vacances !



*C'est
férié !*

Mardi


Radis, beurre 
.
Sauté de dinde, sauce
carbonnade 
Printanière de
légumes 
.
Camembert
.
Mousse au
chocolat au lait

Mercredi



Carottes râpées,
vinaigrette à
l'échalotte  
.
Curry de lentilles
Riz
.
Petits suisses, sucre
.
Compote de pomme


Jendredi

Pizza aux deux
fromages
.
Jambon blanc 
R: Jambon de dinde
Purée de haricots verts
.
Fromy
.
Pomme

Vendredi

Betteraves
.
Filet de lieu, sauce
armoricaine
Coquillettes 
.
Münster 
.
Orange

    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 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 Avril 2020 |

Lundi

Tomates et fromage
de brebis

•
Sauté de boeuf
au curry

•
Pommes morceaux

•
Pont-l'Évêque 

•
Poire

ou

Pomme

Mardi

Saucisson à l'ail,
cornichons

•
Steak hâché,
sauce tomate

•
Poêlée de légumes

•
Chamois d'or

•
Kiwi

ou

Orange

Mercredi

Salade de choux
rouge aux noix



•
Brandade de poisson

•
Salade verte

•
Fromage frais demi-sel


•
Pêche au sirop

Jendredi


Méli-mélo de
crudités 

•
Macaronis sauce

•
au bleu 

•
Yaourt nature, sucre 

•
Eclair chocolat

Vendredi

Pommes de terre
et betteraves

•
Poisson pané

•
Gratin de chou-fleur


•
Mimolette

•
Banane 

ou

Kiwi

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge




Cuisine
les 4 fourchettes
MAISSY • 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 27 Avril au 1^{er} Mai 2020 |

Lundi

Taboulé
•
Sauté de bœuf,
sauce gardian
Duo de haricots
verts et beurre
•
Fromage blanc
nature, sucre
•
Pomme
ou
Poire

Mardi

Salade du chef
•
Blanquette de
veau 
Pommes noisettes
•
Bûche mi-chèvre
•
Liégeois chocolat

Mercredi

Betteraves
•
Cuisse de poulet
au jus 
Ratatouille et riz
•
Cantal 
•
Ananas

Jendredi



Coleslaw  
•
Omelette 
Epinards à la crème 
•
Gouda
•
Purée de pommes 

Vendredi



*C'est
féricé!*

 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge




Cuisine
les 4 fourchettes
MAÏSSY • 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