




• Menu •


| du 6 au 10 Juillet 2020 |

Lundi


Tomate, vinaigrette 

•

Cuisse de poulet,
sauce yassa 

Riz pilaf 

•

Yaourt nature,
sucre 

•


Fruit de saison

Mardi


Melon 

•

Salade de pommes
de terre au thon

et œuf dur 

•

Camembert 

•




Glace



Mercredi

Taboulé

•


Blanquette de
veau 

Carottes



•

Saint-Nectaire 

•

Fruit à noyau 


Jendredi

Concombre,
vinaigrette  

•

Pizza
(sauce tomate, gruyère
râpé, dés de jambon)


R : dés de dinde

Salade, vinaigrette 


•

Chamois d'or

•

Purée de pommes
sans sucre ajouté 

Vendredi

Carottes râpées,
vinaigrette 

•

Bolognaise de thon


Tortis

•


Fromage blanc


aromatisé

•


Fruit de saison 

    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 13 au 17 Juillet 2020 |

Lundi

Carottes en batonnets,
sauce cocktail
•
Tartine (Pain de
campagne, sauce
tomate, jambon
mozzarella)
Salade, vinaigrette
•
Petits suisses
aromatisés
•
Fruits rouges *

Mardi



*c'est
bérié!*

Mercredi

Concombre en
batonnets, sauce
bulgare *
•
Manchons de poulet
Smiles, ketchup
•
Fol'épi
•
Compote de pomme

Jeudi



Pastèque *
•
Jambon blanc
R : jambon de dinde
Mayonnaise et ketchup
Salade de coquillettes,
de tomates, olives
et vinaigrette *
•
Yaourt nature,
sucre bio.
•
Fruit de saison bio.

Vendredi

Melon bio. *
•
Poisson pané, citron
Epinards, à la crème bio.
•
Pont l'Evêque 🇫🇷
•
Flan vanille nappé
caramel

- 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 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 Juillet 2020 |

Lundi



Mardi



Mercredi

Jendredi

Vendredi










Salade de lentilles,
vinaigrette
Cuisse de poulet, au jus
Carottes et pommes
de terre 
Coulommiers
Fruit à noyau 

Melon 
Rôti de bœuf,
sauce béarnaise
Salade de riz, de
maïs et de tomates,
vinaigrette 
Yaourt à boire
Eclair au chocolat






Concombre,
vinaigrette 
Pâtes, sauce fromage
Saint Môret
Glace

Tomate,
vinaigrette 
Lieu, sauce citron
Brocolis
Bûchette mi-chèvre
Mangue 

-     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 27 au 31 Juillet 2020 |

Lundi

Radis, beurre demi-sel
•
Rôti de dinde, ketchup
Taboulé
•
Charteneige
•
Purée de poires
sans sucre ajouté

Mardi

Saalde de pâtes et
de tomates, olives
et vinaigrette 🌱
•
Poisson pâné
Haricots verts
•
Buchette mi chèvre
•
Fruit à noyau 🌱

Mercredi

Salade verte,
vinaigrette bio. 🌱
•
Chili végétal
Riz bio. 🌱
•
Yaourt nature,
sucre bio. 🌱
•
Choux vanille

Jendredi

Crêpe fromage
•
Rôti de bœuf froid,
sauce moutarde
Purée de carottes
•
Yaourt aromatisé
•
Melon 🌱

Vendredi

Pastèque bio. 🌱
•
Moules marinières
Frites
Mimolette
•
Crème chocolat

🌱 🌿 🍷 🌨 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

🐔 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 3 au 7 Août 2020 |


Lundi

Tomates, vinaigrette 
.
Cuisse de poulet,
sauce yassa
Riz pilaf
.
Yaourt nature,
sucre 
.
Fruit de saison 




Mardi

Tomates et
fromage de brebis,
vinaigrette  
.
Salade de pommes
de terre au thon
et œuf dur 
.
Camembert
.
Glace 

Mercredi


Salade de lentilles
.
Blanquette de veau 
Carottes
.
Saint-Nectaire 
.
Fruit à noyau 


Jendredi


Melon 
.
Pizza
(sauce tomate, gruyère
râpé, dés de jambon)
R : dés de dinde
Salade, vinaigrette 
.
Chamois d'or
.
Purée de pommes sans
sucre ajouté 


Vendredi


Carottes râpées,
vinaigrette 
.
Gratin de poisson
Pommes de terre 
.
Fromage blanc
aromatisé
.
Fruit de saison  

    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 10 au 14 Août 2020 |




Lundi

Concombre en
bâtonnets, sauce
Bulgare 
•
Manchons de poulet
Smiles, ketchup
•
Fol'épi
•
Compote de pomme

Mardi

Tomate,
vinaigrette  
•
Hamburger de
bœuf 
Salade verte,
vinaigrette 
•
Petit Louis
•
Mix lait framboise


Mercredi

Carottes râpées,
vinaigrette
•
Jambon blanc 
R : Jambon de dinde
Coquillettes,
gruyère râpé 
•
Yaourt aromatisé
•
Fruit de saison 


Jendredi


Radis, beurre demi-sel
•
Rôti de dinde, ketchup
•
Taboulé
•
Saint Môret
•
Fruit à noyau 

Vendredi


Salade de riz, de
maïs et de tomate,
vinaigrette 
•
Poisson pané, citron
•
Gratin de brocolis
•
Brie
•
Flan vanille

    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

 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 17 au 21 Août 2020 |

Lundi

Melon



Croque monsieur

R : jambon de dinde

Salade, vinaigrette



Yaourt nature,

sucre



Compote pomme/

framboise



Mardi

Tomate BIO locale,
vinaigrette

•

Sauté de poulet, sauce
coco/citron vert

Riz pilaf

•

Fromage blanc
aromatisé

•

Mangue

Mercredi

Concombre sauce
fromage blanc à
la menthe

•

Rôti de bœuf,
sauce béarnaise

Taboulé

•

Cantal

•

Chou vanille

Jendredi



Pastèque

•

Farfalles / Ratatouille
et gruyère râpé

•

Cantafrais

•



Glace



Vendredi

Salade de lentilles

•

Poisson meunière, citron

Epinards, à la crème

•

Tomme blanche

•

Fruit à noyau

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

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 24 au 28 Août 2020 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette 

Sauté de dinde,
sauce curry 

Haricots verts

Chanteneige

Crème chocolat

Mardi

Salade, croûtons et dés
de brebis, vinaigrette

Quenelle nature,
sauce italienne

Riz pilaf

Bûchette mi chèvre

Compote pomme/
banane allégée

en sucre

Mercredi

Croisillon dubarry

Rôti de bœuf froid,
sauce poivre

Carottes


Yaourt nature, sucre

Melon 

Jendredi

Pastèque bio  

Jambon blanc

Coquillettes/tomates/
olives, vinaigrette 


Yaourt à boire

Prune 

Vendredi

Taboulé oriental


Merlu, sauce tomate


Courgettes
provençales 

Pont l'Évêque 


Nectarine 

    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

 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