



• 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-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 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

Jendredi

 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




Cuisine
les 4 fourchettes
ARASSY • 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 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 bio 🌟
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



Cuisine
les 4 fourchettes
ARASSY • 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 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

Jeudi

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

 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