

• Menu •

| du 3 au 7 Mai 2021 |

Lundi

Tomate, vinaigrette 

•

Sauté de bœuf,
sauce italienne 

Pommes de
terres rissolées

•

Petits suisses
aromatisés

•

Kiwi 

ou

Orange

Mardi

Crêpe au fromage

•

Jambon de porc 

Jambon de dinde

Haricots verts

•

Saint-Nectaire 

•

Crème vanille

Mercredi

Betteraves rouges,
vinaigrette à la
moutarde à l'ancienne
et au miel

•

Nuggets de
poulet, ketchup

Jardinière de légumes
et pommes de terre 

•

Bûchette mi-chèvre

•

Pomme  

ou

Poire

Jeudi

 Coleslaw 

•

Egrainé de soja

façon bolognaise

Spagetti, gruyère 

•

Coulommiers

•

Crêpe, sauce chocolat

Vendredi

Salade de pommes de
terre à la ciboulette 

•

Filet de colin, sauce
crème océane

Riz et courgettes 

•

Yaourt nature, sucre 

•

Banane  

ou

Pomme 

    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 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 Mai 2021 |

Lundi

Rillettes de thon,
navette

Blanquette de
veau 

Duo de carottes

Fromage blanc, sucre

Poire

ou

Kiwi 

Mardi

Assiette de crudités,
vinaigrette 

Omelette 

Petit pois au jus 

Pointe de brie

Compote de

pomme 

Mercredi

Macédoine,
mayonnaise

Cuisse de poulet
rôtie au jus 

Pommes vapeurs 

Yaourt aromatisé

Pomme 

ou

Orange

Jeudi



*c'est
férié!*



Vendredi



*c'est
fermé!*



    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 17 au 21 mai |

Lundi

Tomates mozzarella,
vinaigrette 

.

Lasagnes

Salade verte,
vinaigrette

.

Bûche mi-chèvre

.

Pêche au sirop

Mardi

Pâté de foie,
cornichons
Galantine de volaille,
cornichons

.

Sauté de dinde,
sauce basquaise 

Pommes noisettes

.

Yaourt nature,
sucre 

.

Kiwi 

ou

Ananas

Mercredi



Salade de lentilles,
vinaigrette

.

Panê de blé, emmental,
épinards, ketchup

Purée de courgettes 

.

Carré du Poitou

.

Pomme  

ou

Poire

Jendredi

**MENU
ANTI-GASPI**

Salade verte aux
dès de fromage,
vinaigrette 



Couscous boulette
merguez semoule 



Saint-Nectaire 



Flan vanille nappé
caramel

*Il ne reste
que les
miettes!*



Vendredi

Concombres, sauce
fromage blanc
et menthe 

.

Filet de merlu, sauce
provençale

Brocolis

.

Coulommiers

.

Beignet chocolat

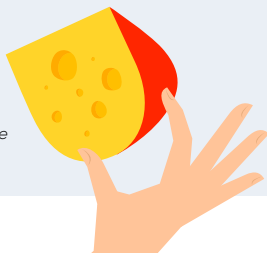
    Produits de saison

 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 24 au 28 Mai |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



*c'est
férié!*



Tomates, vinaigrette 🌸

•

Tajine d'agneau

au citron 🌿

Boulghour

•

Bleu d'Auvergne

•

Compote pomme et

fraise allégée en sucre

Salade de pommes
de terres persillées,
vinaigrette 🌿

•

Steak haché,
sauce poivre 🌿

Duo haricots verts
et beurres 🌸

•

Camembert 🌿

•

Pomme 🌸

ou

Poire


Chou fleur, sauce
cocktail

•

Quenelle nature,
sauce aurore

Riz

•

Yaourt aromatisé 🌿

•

Pastèque

Carottes râpées
à l'orange 🌿

•

Beignet de
poisson, citron

Epinards à la crème 🌸

•

Pointe de brie

•

Mousse au
chocolat au lait

🌸 🌿 🍷 🌱 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 31 Mai au 4 Juin 2021 |

Lundi

Salade du chef,
vinaigrette
.
Sauté de veau,
sauce marengo
Pommes paillassons
.
Saint-Nectaire 🍷
.
Liégeois chocolat

Mardi

Pizza aux deux
fromages
.
Rôti de bœuf,
sauce barbecue
Purée de carottes
.
Fromage blanc
nature, sucre
.
Banane 🍌 🍌
ou
Kiwi

Mercredi

Méli-mélo de crudités,
vinaigrette 🍌
.
Filet de hoki, sauce
provençale
Riz bio 🌾
.
Bûche mi-chèvre
.
Flan pâtissier

Jeudi

Taboulé oriental
.
Sauté de porc,
sauce moutarde
Sauté de dinde,
sauce moutarde
Brocolis
.
Petits suisses aromatisés
.
Fraises au sucre 🍌

Vendredi

Pastèque 🍉
.
Trio de lentilles, carottes
et pommes de terre 🌾
.
Coulommiers
.
Compote pomme
et banane allégée
en sucre

🍌 🌾 🍌 🍌 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 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 7 au 11 Juin 2021 |

Lundi

Betteraves rouges,
vinaigrette moutarde
à l'ancienne et miel

Cuisse de poulet
rôtie au jus
Pommes smiles

Cantal

Pomme

ou

Kiwi

Mardi

Melon charentais

Omelette

Petit pois au jus

Pointe de brie

Choux vanille

Mercredi

Rosette, cornichons
Galantine de volaille,
cornichons

Sauté de bœuf,
sauce guardian
Blé et carottes

Yaourt nature, sucre

Banane

ou

Poire

Jeudi

Concombre, sauce
bulgare

Normandin de veau,
sauce poivre

Coquillettes, gruyère

Bûche mi-chèvre

Flan vanille

Vendredi

Tomates,
vinaigrette

Poisson pané, citron

Haricots verts

Fromage blanc

aromatisé

Cerises

    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 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 14 au 18 Juin 2021 |

Lundi

Salade diabolos
•
Sauté de poulet,
sauce aigre douce 🌿
Carottes
•
Bleu d'Auvergne
•
Pomme
ou
Poire

Mardi

Pastèque 🌸
•
Jambon de dinde
Gratin de chou fleur
•
Carré du Poitou
•
Purée de pomme
sans sucre ajouté 🌿

Mercredi

Macédoine,
mayonnaise
•
Sauté d'agneau, sauce
noix de cajou 🌿
Boulghour
•
Yaourt aromatisé
vanille 🌿
•
Fraises, sucre 🌸

Jendredi

Salade verte aux
croûtons et dès de
fromage, vinaigrette 🌿
•
Beignets de blé,
ketchup
Jardinière de légumes
et pommes de terre 🌿
•
Saint-Nectaire 🌸
•
Nectarine 🌸

Vendredi

Tomates et
fromage de brebis,
vinaigrette 🌿 🌸
•
Parmentier de poisson
Salade verte,
vinaigrette
•
Bûche mi-chèvre
•
Crème chocolat

🌸 🌿 🍷 🌸 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 21 au 25 Juin 2021 |

Lundi

Mâche, maïs, radis
rondelle, vinaigrette

.

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles et carottes

.

Coulommiers

.

Pêche au sirop

Mardi

Rillettes, cornichons
Galantine de volaille,
cornichons

.

Sauté de dinde,
sauce paprika

Courgettes

.

Yaourt aromatisé

.

Nectarine

ou

Abricot

Mercredi

Salade de pâtes,
tomates, olives,
vinaigrette

.

Filet de colin,
sauce citron

Brocolis

.

Pont-l'Évêque

.

Pastèque

Jeudi

Concombre, sauce
bulgare

.

Steak hâché,
sauce tomate

Pommes morceaux

.

Bûchette mi-chèvre

.

Compote pomme
et framboise

Vendredi

Melon Charentais

.

Chili végétal

Riz

.

Fromage blanc, sucre

.

Cerises

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Cuisine
les 4 fourchettes
ANASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

• Menu •

| du 28 Juin au 2 Juillet 2021 |

Lundi

Tomates, vinaigrette



.

Sauté de veau,
sauce curry



Potatoes

.

Saint-Nectaire



.

Compote de pomme
allégée en sucre

Mardi

Crêpe fromage

.

Rôti de bœuf, ketchup

Purée de haricots verts

.

Petits suisses

aromatisés

.

Melon jaune



Mercredi



Betteraves rouges,
vinaigrette

.

Tortis trois couleurs,
sauce aux deux
fromages

.

Yaourt nature , sucre

.

Abricot



ou

Pêche

Jeudi

Pastèque



.

Rôti de dinde

Riz et ratatouille



.

Carré du Poitou

.

Quatre-quart,
crème anglaise

Vendredi

Taboulé

.

Poisson pané, citron

Epinards à la crème



.

Pointe de brie

.

Banane



ou

Kiwi

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 Cœur

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