



# • 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

## Jendredi

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



<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 diablo  
•  
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  
ASSASSY • 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



<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 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  
ARSSY • 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