


# • Menu •

| du 5 au 9 Juillet 2021 |

Lundi


Taboulé

•

Blanquette de veau 

Carottes

•


Saint-Nectaire 

•

Fruit à noyau

Mardi



Melon 

Jus de pomme 


•

Salade de pommes

de terre, thon et

œuf dur  

•

Camembert 

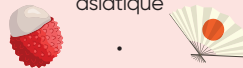
•

Crème chocolat

Mercredi



Salade  
asiatique




Emincé de poulet,  
sauce aigre douce

Nouilles



Yaourt nature, sucre 



•

Litchis au sirop  
et sablé coco 

Jeudi




Tomate, vinaigrette

saison  

•

Beignets de blé,

ketchup

Petit pois 

•



Chamois d'or

•

Choux vanille

Vendredi

Carottes râpées,

vinaigrette  


•

Penne au saumon


•


Petit suisse aromatisé

•


Fruit de saison 

    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 12 au 16 Juillet 2021 |

Lundi

Concombre en  
batonnets, sauce  
bulgare 🌟

Cuisse de  
poulet au jus

Riz et ratatouille bio 🌟

Rondelé nature

Fruit de saison bio

Mardi



Salade verte et  
maïs, vinaigrette



Hamburger

Potatoes



Mix lait framboise

Mercredi



C'est  
bérié !

Jeudi

Pastèque 🌟

Jambon de dinde 🇫🇷

Mayonnaise et ketchup

Coquillettes, tomates,  
olives, vinaigrette

Yaourt nature, sucre bio

Compote de pomme

Vendredi

Melon 🌟

Poisson pané, citron

Epinards à la  
crème bio 🌟

Pont-l'Évêque 🇫🇷

Flan vanille nappé  
caramel

🌟 🌟 🇫🇷 🇫🇷 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 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 19 au 23 Juillet 2021 |

## Lundi



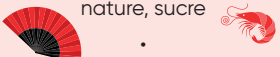
Salade verte au chorizo, vinaigrette

Salade verte et galantine de volaille, vinaigrette



Paëlla au poisson

Paëlla sans chorizo



Fromage blanc nature, sucre

Melon jaune 🌟

## Mardi

Salade de lentilles, vinaigrette 🌿

•

Nuggets de poulet, ketchup

Carottes et pommes de terre 🌿

•

Coulommiers

•

Fruit à noyau

## Mercredi

Salade verte vinaigrette

•

Rôti de bœuf, sauce béarnaise

Salade de riz, maïs, tomates, vinaigrette 🌿

•

Cantal 🇫🇷

•

Eclair au chocolat

## Jendredi



Concombre, vinaigrette 🌿 🌟

•

Farfalles, sauce au bleu

•

Yaourt aromatisé

•

Fruit de saison 🌿 🌟

## Vendredi

Tomates, vinaigrette 🌿 🌟

•

Colin, sauce citron

Brocolis 🌟

•

Bûchette mi-chèvre

•

Compote pomme 🌿

🌟 🌿 🇫🇷 🌿 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 26 au 30 Juillet 2021 |

## Lundi

Radis, beurre  
demi-sel 

Rôti de dinde, ketchup

Taboulé 


Buchette mi-chèvre

Purée de poires  
sans sucre ajouté

## Mardi

Pâtes, tomates,  
olives, vinaigrette

Poisson pané, citron

Haricots verts 

Chanteneige

Fruit à noyau

## Mercredi

Pastèque  

Normandin de veau,  
sauce poivre

Frites



Pont-l'Évêque 

Crème chocolat

## Jeudi

Crêpe fromage

Rôti de bœuf froid,  
sauce moutarde

Purée de carottes  

Yaourt aromatisé 

Melon 


## Vendredi



Guacamole et tortillas



Chili végétal

Riz BIO 



Petit suisses


natures, sucre





Mangue




    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




 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 •

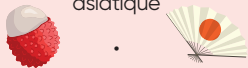
| du 2 au 6 Août 2021 |

Lundi



Salade

asiatique



Emincé de poulet,  
sauce aigre douce

Nouilles



Yaourt nature, sucre

Litchis au sirop  
et sablé coco

Mardi

Melon

Salade de pommes

de terre, thon et

œuf dur

Camembert

Crème chocolat

Mercredi

Taboulé

Blanquette de veau

Carottes

Saint-Nectaire

Fruit à noyau

Jeudi



Tomate, vinaigrette

saison

Beignets de blé,

ketchup

Petit pois

Chamois d'or

Choux vanille

Vendredi

Carottes râpées,

vinaigrette

Macaronis au saumon

Petit suisse aromatisé

Fruit de saison

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 9 au 13 Août 2021 |

## Lundi

Concombre en  
batonnets, sauce  
bulgare \*

Cuisse de  
poulet au jus

Riz et ratatouille \*

Rondelé nature

Fruit de saison bio \*

## Mardi



Salade verte et  
maïs, vinaigrette



Hamburger

Potatoes



Mix lait framboise

## Mercredi



Tomates,  
vinaigrette bio \*

Pané de blé,  
emmental, épinard

Duo de carottes \*

Samos

Purée de pomme bio \*

## Jeudi

Pastèque \*

Jambon blanc \*

Jambon de dinde

Mayonnaise et ketchup

Coquillettes, tomates,  
olives, vinaigrette

Yaourt nature, sucre bio \*

Fruit de saison bio \*

## Vendredi

Melon \*

Poisson pané, citron

Epinards à la  
crème bio \*

Pont-l'Évêque \*

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

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 16 au 20 Août 2021 |

## Lundi



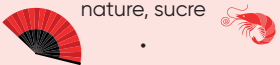
Salade verte au chorizo, vinaigrette

Salade verte et galantine de volaille, vinaigrette



Paëlla au poisson

Paëlla sans chorizo



Fromage blanc nature, sucre

Melon jaune \*

## Mardi

Salade de lentilles, vinaigrette 🌱

•

Cuisse de poulet, ketchup

Carottes et pommes de terre 🌱

•

Coulommiers

•

Fruit à noyau

## Mercredi

Salade verte vinaigrette

•

Rôti de bœuf, sauce béarnaise

Salade de riz, maïs, tomates, vinaigrette 🌍

•

Cantal 🍷

•

Eclair au chocolat

## Jendredi



Concombre, vinaigrette 🌱 \*

•

Penne, sauce au bleu

•

Yaourt aromatisé

•

Fruit de saison 🌱 \*

## Vendredi

Tomates, vinaigrette 🌱 \*

•

Colin, sauce citron

Brocolis \*

•

Bûchette mi-chèvre

•

Compote pomme/ framboise

🌱 \* 🍷 🌱 🌱 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 23 au 27 Août |

Lundi

Radis, beurre  
demi-sel 


Rôti de dinde, ketchup

Taboulé 



Chanteneige

Purée de poires  
sans sucre ajouté


Mardi

Salade de pommes  
de terre 

Poisson pané, citron

Haricots verts  

Buchette mi-chèvre

Pomme 

Mercredi

Pastèque 

Normandin de veau,  
sauce poivre

Pommes de terre  
rissolées


Mimolette 

Crème chocolat

Jeudi

Crêpe fromage

Rôti de bœuf froid,  
sauce moutarde

Purée de carottes  

Yaourt aromatisé 

Melon 

Vendredi



Guacamole et tortillas



Chili végétal

Riz BIO 



Petit suisses


natures, sucre




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