

• Menu •

| du 27 septembre au 1^{er} octobre 2021 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette  

•
Sauté de porc,
sauce moutarde

Sauté de dinde,
sauce moutarde

Chou fleur 

•
Saint-Nectaire 

•
Glace

Mardi



Pizza au fromage

•
Rôti de bœuf,
sauce barbecue

Petit pois

•
Raisin  

ou

Prune 

Mercredi

Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

•
Lasagnes

Pâtes, sauce tomate

•
Camembert 

•
Compote pomme
et vanille

Jeudi



Salade cocotte  

•
Trio de lentilles, de
pommes de terre et
de carottes 

•
Yaourt nature, sucre

•
Choux vanille

Vendredi

Taboulé

•
Filet de poisson
pané, citron

Purée de haricots
verts 

•
Petits suisses aromatisés

•
Poire  

ou

Pomme 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

 Menu proposant le produit laitier dans
l'entrée et/ou le plat



<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 4 au 8 octobre 2021 |

Lundi

Crudités (carottes, céleri, courgettes), sauce bulgare 

Cuisse de poulet rôtie au jus

Pommes Darphin

Cantal 

Compote pomme et poire 

Mardi



Salade verte aux dés de fromage,

vinaigrette

Nuggets de

blé, ketchup

Duo de carottes 

Paris brest

Semoule au lait

Mercredi



Friand au fromage

Rôti de porc au jus

Jambon de dinde au jus

Purée de courgettes au fromage

Ananas 

ou

Kiwi

Jeudi

Macédoine, mayonnaise

Couscous boulettes 

Yaourt aromatisé 

Figue 

ou

Prune 

Vendredi

Rillettes, cornichons

ou

Mousse de canard, cornichons

Filet de Hoki, sauce curry

Ratatouille et riz 

Fromage blanc nature, sucre

Banane  

ou

Orange

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

 Menu proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat




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 boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Je goûte
vraiment.

• Menu •

| du 11 au 15 octobre 2021 |

Lundi



Salade de riz niçois 

Cordon bleu

Gratin de chou fleur 

Petits suisses aromatisés

Kaki 

Mardi



Salade du chef,
vinaigrette 

Steak hâché,
sauce moutarde

Pommes smiles

Yaourt nature, sucre 

Mélange de fruits
secs (abricots,
pruneaux et figues)

Mercredi



Coleslaw 

Sauté de porc,
sauce aux olives

Pommes de terre
et carottes 

Bleu de Bresse
et
Munster

Crème chocolat

Jeudi



Panachés de crudités
(tomate, concombre,
carottes), vinaigrette

Tortis trois couleurs,
sauce aux deux
fromages

Dessert pomme
et cannelle

Vendredi



Salade d'automne
(croûtons, noix),
vinaigrette 

Beignet de calamar
à la romaine

Epinards à la
crème  

Pont-l'Évêque 

Gaufre Chantilly et
amandes effilées

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

 Menu proposant le produit laitier dans
l'entrée et/ou le plat



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 18 au 22 octobre 2021 |

Lundi



Carottes râpées,
vinaigrette  

•
Omelette 

Courgettes et
coquillettes

•
Petit moulé nature

•
Ile flottante

Mardi

Chou fleur, sauce
cocktail 

•
Filet de poisson
pané, citron

•
Potatoes

•
Fromage blanc
nature, sucre

•
Prune 

ou

Raisin

Mercredi

Saucisson à l'ail,
cornichons

ou

Galantine de volaille,
cornichons

•
Sauté de dinde,
sauce aux herbes 

•
Pommes de terre
et haricots plats
d'Espagne 

•
Yaourt aromatisé

•
Kiwi

ou

Banane 

Jendredi



**Salade verte océane,
vinaigrette**

•
Potimenter 

Purée de potiron 

•
Mimolette

•
Tarte au chocolat

Vendredi



Œufs durs,
mayonnaise 

•
Quenelle nature,
sauce tomate

•
Riz 

•
Saint-Nectaire 

•
Orange

ou

Pomme 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

 Menu proposant le produit laitier dans
l'entrée et/ou le plat




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 25 au 29 octobre 2021 |

Lundi

Vacances!

Coleslaw 

•

Filet de merlu, sauce
basquaise océane

Ratatouille et semoule

•

Pointe de brie

•

Glace

Mardi

Quiche aux légumes

•

Jambon 

Jambon de dinde

Purée

•

Petits suisses

aromatisés

•

Poire  

Mercredi

Salade Diabolo

•

Nuggets de
volaille, ketchup

Petit pois au jus

•

Bûchette mi-chèvre

•

Compote de pomme

Jeudi

Tomate, vinaigrette 

•

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles

•

Cantal 

•

Flan chocolat

Vendredi



Betteraves rouges et
maïs, vinaigrette  

•

Sorissi ricotta et
épinards, sauce crème

•

Yaourt nature, sucre 

•

Pomme  

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

 Menu proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat



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