

Menu

| du 1^{er} au 5 novembre 2021 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



c'est fêlé !

Salade de pâtes

•

Blanquette de veau 

Carottes et pommes
de terre vapeurs  

•

Yaourt nature,

sucré 

•

Pomme  

Potage de potiron 

•

Steak hâché, sauce

moutarde 

Haricots verts 

•

Vache qui rit

•

Paris Brest

Salade verte aux

dés de fromage,

vinigrette 

•

Emincé de soja

façon bolognaise

Spaghetti, gruyère 

•

Glace

Avocat, vinigrette 

•

Poisson pané, citron

Brocolis 

•

Saint-Nectaire 

•

Purée de pomme sans

sucré ajouté 

-  Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Indication géographique protégée
-  Label Rouge
-  Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat
-  ou une pesée alimentaire



<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 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 8 au 12 novembre 2021 |

Lundi

Rillettes, cornichons
Mousse de canard,
cornichons

Filet de colin,
sauce curry
Pommes Darphin

Fromage blanc
nature, sucre

Orange

ou

Kiwi

Mardi



Potage de
courgettes, gruyère

Omelette

Epinards à la
béchamel

Rondelé nature

Mousse au

chocolat au lait

Mercredi

Piémontaise

Saucisse de Toulouse
et garniture

Saucisse de volaille
Lentilles

Yaourt aromatisé

Poire

ou

Banane

Jeudi



Vendredi



Coleslaw

Riz cant'oeufnais

Pont-l'Évêque

Poire au sirop, sauce

au chocolat

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire

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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
[@cuisineles4fourchettes](https://www.instagram.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 15 au 19 novembre 2021 |

Lundi



Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

Sauté de porc,
sauce curry

Sauté de dinde,
sauce curry

Poêlée de légumes

Beignet aux pommes

Mardi

Œufs durs,
mayonnaise

Cuisse de poulet,
sauce yassa

Riz

Petits suisses
aromatisés

Clémentine

ou

Kiwi

Mercredi



Potage de légumes,
croûtons



Parmentier de
lentilles

Camembert

Flan vanille nappé
caramel

Jeudi

Carottes râpées,
vinaigrette

Sauté de dinde,
sauce vallée d'Auge

Pommes smiles

Cantal

Compote de pomme
allégée en sucre

Vendredi

Taboulé oriental

Beignets de poisson,
sauce au gingembre

Epinards à la
crème

Yaourt nature, sucre

Banane

ou

Orange

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Mesure anti-gaspillage proposant le
produit laitier dans l'entrée et/ou le plat
ou une pesée alimentaire



<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 22 au 26 novembre 2021 |

Lundi



Salade Impératrice

.

Nuggets de
volaille, ketchup

Petit pois au jus

.

Saint-Nectaire

.

Crème vanille

Mardi



Potage de brocolis

.

Normandin de veau,
sauce poivre

Carottes

.

Chanteneige

.

Compote pomme
et banane allégée

en sucre

Mercredi

Chorizo, cornichons

Galantine de volaille,
cornichons

Fideua au poisson

Yaourt aromatisé

.

Poire

ou

Pomme

Jeudi



Endive et betteraves,
vinaigrette

.

Quenelle nature,
sauce olives

Riz

.

Pointe de Brie

.

Liégeois chocolat

Vendredi

Salade verte océane,
vinaigrette

.

Poisson pané, citron

Jardinière de légumes

.

Fromage blanc

nature, sucre

.

Tarte aux pommes

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



<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 29 novembre au 3 décembre 2021 |

Lundi

Rillettes de thon,
navette

Sauté de porc,
sauce aigre douce

Sauté de dinde,
sauce aigre douce

Duo de carottes

Fromage blanc
aromatisé

Orange

ou

Clémentine

Mardi



Pizza au fromage

Rôti de bœuf,
sauce barbecue

Frites

Petits suisses
aromatisés

Poire

ou

Kiwi

Mercredi



Potage tous

légumes

Sauté d'agneau,
sauce noix de cajou

Boullgour

Croq'lait

Eclair au chocolat

Jeudi

Carottes râpées
à l'orange

Filet de hoki, sauce
hollandaise

Brocolis

Bûchette mi-chèvre

Pêche au sirop

Vendredi



Pomelos, sucre

Chili végétal

Riz

Cantal

Flan vanille

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



<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