

• Menu •

| du 3 au 7 janvier 2022 |

Lundi

Carottes râpées à l'orange 🍷 ❄️
•
Sauté de bœuf, sauce carbonnade 🍷
•
Potatoes
•
Coulommiers
•
Compote pomme et fraise

Mardi

🌿
Salade de pomme de terre à la ciboulette, vinaigrette 🌿
•
Omelette, gruyère
Purée de haricots verts
•
Yaourt nature, sucre 🌿
•
Orange ❄️
•
ou
Kiwi ❄️

Mercredi

🍲 la bonne soupe!
Potage de potiron ❄️
•
Saucisse de Toulouse et sa garniture
•
Saucisse de volaille et sa garniture
•
Lentilles et carottes 🌿
•
Samos
•
Flan vanille nappée caramel

Jeudi

🛑 🌿
Galette
DES REINES ET DES ROIS
•
Salade verte aux deux fromages, vinaigrette 🌿
•
Chili végétal
•
Riz 🌿
•
Galette des reines et des rois

Vendredi

Salade de chou blanc aux dés de dinde et raisins, vinaigrette ❄️
•
Poisson pané, citron
•
Gratin de choux-fleurs
•
Cantal 🍷
•
Compote pomme et banane

🍷 🌿 🍷 ❄️ 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
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 janvier 2022 |

Lundi

Rosette, cornichons
ou

Galantine de volaille,
cornichons

Filet de hoki,
sauce curry

Carottes ❄️

Fromage blanc
nature, sucre

Pomme ❄️

ou

Poire ❄️

Mardi



Potage de courgettes

Blanquette de veau

Pommes de terres

vapeurs 🌱

Vache qui rit 🌱

Pêche au sirop

Mercredi

Taboulé oriental

Steak hâché, sauce
barbecue 🌱

Haricots verts 🌱

Yaourt aromatisé

Clémentines 🌱 ❄️

ou

Orange ❄️

Jendredi

Pizza au thon

Jambon blanc 🚫

Jambon de dinde

Petit pois au jus

Saint-Nectaire 🍷

Ananas ❄️

ou

Kiwi ❄️

Vendredi



Coleslaw 🌱 ❄️

Crousti'fromage

Poêlée campagnarde

Glace

❄️ 🌱 🍷 🚫 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
ARÉASSY • 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 janvier 2022 |

Lundi

Salade verte océane,
vinaigrette au citron



Cuisse de poulet 🍗



sauce vindaloo 🍷

Coquillettes 🍝



Bûche mi-chèvre

Gaufre, chantilly

🌿 🍷 🍷 🌨️ 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

Mardi

Œufs durs,
mayonnaise 🍷

Sauté de porc, sauce
moutarde 🍷

Sauté de dinde,
sauce moutarde

Printanière de
légumes 🌿

Petits suisses
aromatisés

Poire 🌨️

ou

Kiwi 🌨️

Mercredi



Potage de
chou-fleur, croûtons

Pané de blé,
emmental, épinards,
ketchup

Duo de carottes 🌨️

Chanteneige

Mousse au
chocolat au lait

Jeu

Carottes râpées,
vinaigrette 🌨️

Sauté de dinde,
sauce provençale 🍷

Pommes darphins

Camembert

Compote de
pomme 🌿

Vendredi

Salade diablo

Beignets de
poisson, citron 🌿

Épinards à la crème 🌿

Yaourt nature, sucre

Banane 🌿 🌨️

ou

Orange 🌨️




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 janvier 2022 |

Lundi



Salade du chef,

vinaigrette

•

Cordon bleu

Petit pois et carottes

•

Crème vanille

Mardi



Potage de légumes

•

Normandin de veau,

sauce tomate

Pommes noisettes

•

Rondelé nature

•

Compote pomme

et abricot

Mercredi

Mousse de canard,
cornichons

•

Couscous boulettes

•

Fromage blanc

nature, sucre

•

Clémentines

ou

Kiwi

Jendredi



Coleslaw

•

Quenelle nature,

sauce aurore

Riz

•

Saint-Nectaire

•

Liégeois chocolat

Vendredi

Endives et betteraves,
vinaigrette à la
moutarde et au

miel

•

Poisson pané, citron

Haricots verts

•

Yaourt aromatisé

•

Flan pâtissier

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
MASSY • 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 31 janvier au 4 février 2022 |

Lundi

Rillettes de thon,
navette

•

Sauté de porc,
sauce caramel

Sauté de dinde,
sauce caramel

Poêlée de légumes

•

Petits suisses
naturels, sucre

•

Pomme 🌿 ❄️

ou

Orange ❄️

Mardi

 

Crêpe au fromage

•

Rôti de bœuf,
sauce poivre

Frites

•

Petits suisses
aromatisés

•

Kiwi ❄️

ou

Poire ❄️

Mercredi

 la bonne
soupe!

Potage de brocolis

•

Tajine d'agneau
au citron

Boulghour 🌿

•

Croq'lait



Crêpe, sauce chocolat

Jendredi

Carottes râpées à
l'orange 🌿 ❄️

•

Filet de colin, sauce
basquaise océane

Duo de courgettes

•

Fromage blanc
aromatisé

•

Poire au sirop,
sauce chocolat

Vendredi



Céleri rémoulade ❄️

•

Emincé de soja
façon bolognaise

Spaghetti, gruyère

•

Bleu d'Auvergne 🍷

•

Flan 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
ASSIST - 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 février 2022 |

Lundi

Mâche et maïs,
vinaigrette ❄️

Cuisse de poulet,
sauce yassa

Pommes smiles

Pont-l'Évêque 🍷

Purée de pomme

Mardi



Potage de carotte,
gruyère ❄️

Omelette

Printanière de
légumes 🌿

Orange ❄️

ou

Kiwi ❄️

Mercredi

Betteraves,
vinaigrette 🌿

Beignets de
blé, ketchup

Purée de potiron ❄️

Bûchette mi-chèvre

Liégeois vanille

Jendredi

Carottes râpées,
vinaigrette 🍷 ❄️

Lasagnes

Pâtes à la sauce
tomate

Yaourt nature, sucre 🍷

Glace

Vendredi

Piémontaise 🌿

Filet de hoki, sauce
provençale ❄️

Riz 🍷

Gouda

Banane ❄️

ou

Clémentines ❄️

    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
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 14 au 18 février 2022 |

Lundi

Rillettes, cornichons

Mousse de canard,
cornichons

Sauté de veau
marengo 🌿

Duo de carottes ❄️

Camembert

Flan vanille

Mardi



Potage Saint-Germain 🌿 🌍

Lentilles, sauce
tomate 🌿

Ecrasé de pommes
de terre 🌿

Yaourt aromatisé 🌿

Pomme 🌿 ❄️

Mercredi



Friand au fromage

Jambon blanc

Jambon de dinde

Ratatouille et penne

Poire ❄️ 🌿

ou

Orange ❄️

Jendredi

Salade d'hiver
(endives, noix,
croûtons),
vinaigrette ❄️

Steak hâché,
sauce lyonnaise
Pommes de
terre vapeurs

Saint-Nectaire 🇫🇷

Crème chocolat

Vendredi

Salade de riz niçois

Poisson pané, citron
Epinards à la crème 🌿

Fromage blanc
nature, sucre

Banane ❄️

ou

Kiwi ❄️

❄️ 🌿 🇫🇷 ❄️ 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
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 février 2022 |

Lundi



C'est les vacances !

Coleslaw  

•

Filet de colin,
sauce crème

Pommes rissolées

•

Pointe de brie

•

Mousse au chocolat noir

Mardi

Assiette de crudités,
vinaigrette

•

Sauté de poulet,
sauce aigre douce 

Brocolis

•

Cantal 

•

Compote pomme
et framboise

Mercredi



Potage de carottes,
croûtons  

•

Parmentier de poisson

Salade verte,
vinaigrette

•

Samos

•

Kivi 

Jendredi

Saucisson à l'ail,
cornichons

Galantine de volaille,
cornichons 

•

Nuggets de
volaille, ketchup

Gratin de courgettes

•

Yaourt nature, sucre 

•

Banane  

Vendredi



Duo endives et salade
verte, vinaigrette 

•

Sorissi ricotta-épinards,
sauce crème

•

Petits suisses aromatisés

•

Quatre-quart,
crème anglaise

    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
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 28 février au 4 mars 2022 |

Lundi



C'est encore les vacances !

Salade de chou blanc
aux dés de dinde et
raisins, vinaigrette ❄️

Bœuf bourguignon

Carottes ❄️ 🥬

Coulommiers

Pomme 🍏 ❄️

Mardi



la bonne soupe !

Potage de légumes

Emincé de dinde,
sauce forestière

Potatoes

Petit cotentin

Beignet chocolat

Mercredi



Carottes râpées à
l'orange ❄️ 🥬

Saucisse de
Strasbourg, ketchup

Saucisse de
volaille, ketchup

Purée

Pont-l'Évêque 🇪🇵

Compote de
pomme 🍏

Jendredi



Macédoine,
mayonnaise

Lentilles fermières

Salade verte,
vinaigrette

Yaourt aromatisé 🥬

Orange ❄️

Vendredi

Chou-fleur, sauce
cocktail

Poisson pané, citron

Duo de haricots verts
et de haricots beures

Six-de-Savoie

Banane ❄️ 🍌

❄️ 🍏 🥬 🍷 ❄️ 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
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