

• Menu •

| du 2 au 6 mai 2022 |

Lundi

C'est les vacances !

Méli-mélo de crudités,
vinaigrette

Sauté de bœuf,
sauce italienne

Pommes vapeur

Cantal

Compote pomme fraise

Mardi

Salade diabolo

Omelette, gruyère

Purée de courgettes

Yaourt nature

sucre

Kiwi

Mercredi

Betteraves rouges,
vinaigrette

Saucisse de Toulouse
et sa garniture

R: Saucisse de volaille

Lentilles et carottes

Pointe de Brie

Liégeois chocolat

Jendredi

Salade verte aux
deux fromages,
vinaigrette

Couscous de légumes

Semoule

Flan pâtissier

Vendredi

Carottes râpées
à l'orange

Beignets de poisson,
sauce gingembre

Duo haricots verts
et beurres

Bûche mi-chèvre

Pêche au sirop

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Cœur

Label Rouge

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

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 9 au 13 mai 2022 |

Lundi



Rosette, cornichons
Galantine de volaille,
cornichons
.
Sauté de veau
marengo
Pommes rissolées
.
Fromage blanc
nature, sucre
.
.
Pomme

Mardi



Tomates/mozzarella,
vinaigrette
.
.
Filet de colin,
sauce curry
.
Brocolis
.
.
Glace

Mercredi

Taboulé oriental
.
Steak haché
sauce Chardonnay
Duo de carottes
.
Yaourt aromatisé
.
Orange

Jendredi



Pizza aux deux
fromages
.
Jambon blanc
Jambon de dinde
Gratin de choux fleurs
.
.
Banane

Vendredi



Concombre,
vinaigrette
.
Fusili, sauce crème
d'épinards
.
Mimolette
.
.
Compote tous fruits

Produits de saison

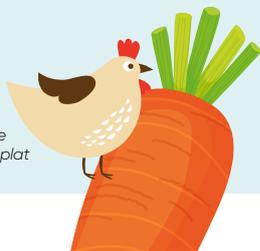
Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Cœur

Label Rouge

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



SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
 Porc, volaille : élevé et abattu en France.

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
 @cuisineles4fourchettes

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 16 au 20 mai 2022 |

Lundi

Salade du chef,
vinaigrette

•

Sauté de porc,
sauce caramel

Sauté de dinde,
sauce caramel

Poêlée de légumes

•

Camembert

•

Crêpe, sauce chocolat

Mardi



Tomate, vinaigrette

•

Cuisse de poulet,
sauce vindaloo

Penne

•

Petits suisses

aromatisés

•

Pomme

Mercredi



Oeufs durs,
mayonnaise

•

Nuggets de
blé, ketchup

Jardinière de
légumes et ses
pommes de terre

•

Pont l'Evêque

•

Flan vanille nappée
caramel

Jendredi

Panaché de crudités,
vinaigrette

•

Sauté de dinde,
sauce aux herbes

Pommes smiles

•

Bûchette mi-chèvre

•

Compote de
pommes

Vendredi

Salade de riz, tomate,
maïs, vinaigrette

•

Poisson pané, citron

Epinards

à la crème

•

Yaourt nature, sucre

•

Kiwi

🌸 🌻 🍷 🌿 Produits de saison

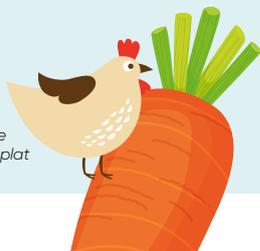
🌿 Menu végétarien

🏷️ Appellation d'origine protégée

🐔 Bleu Blanc Coeur

🍷 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



🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🌿 Nouvelle recette

🌿 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
🌿 Porc, volaille : élevé et abattu en France.

🌿 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 23 au 27 mai 2022 |

Lundi

Salade verte 
océane, vinaigrette
au citron

•
Cordon bleu
Petit pois au jus 

•
Saint Nectaire 

•
Mousse au
chocolat au lait

Mardi

Macédoine
mayonnaise

•
Normandin de veau 
sauce barbecue

•
Pommes Darphins

•
Pointe de brie

•
Compote pommes
bananes

Mercredi



Tomate
et fromage de chèvre,
vinaigrette 

•
Parmentier pommes
de terre  et lentilles

•
Salade verte,
vinaigrette 

•
Choux vanille

Jeudi



C'est férié !

Vendredi



C'est férié !

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Cœur

 Label Rouge

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




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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
 @cuisineles4fourchettes



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
 Porc, volaille : élevé et abattu en France.

 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 30 mai au 3 juin 2022 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette +

•
Filet de hoki,
sauce armoricaine

Riz

•
Cantal

•
Liégeois vanille

Mardi



Salade cocotte,
vinaigrette +

•
Tortis trois couleurs,
sauce tomate

•
Fol Epi

•
Tarte aux pommes

Mercredi



Mâche, maïs, radis
rondelles, vinaigrette +

•
Rôti de bœuf,
sauce poivre

•
Frites

•
Yaourt aromatisé

Jendredi

Mousse de canard,
cornichons

•
Sauté de porc,
sauce aigre douce
Sauté de dinde,
sauce aigre douce

•
Brocolis

•
Petit suisse aromatisé

•
Pastèque

Vendredi

Salade verte,
vinaigrette +

•
Fideua au poisson
Fideua poisson
sans chorizo

•
Fromage blanc
nature, sucre

•
Fraises, sucre +

Produits de saison

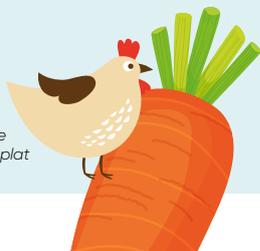
Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Cœur

Label Rouge

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



Cuisine
les 4 fourchettes
ARLESY - CHILLY-HAZARIN - EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
 @cuisineles4fourchettes



SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France.
Porc, volaille : élevé et abattu en France.

+ Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 6 au 10 juin 2022 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi



C'est férié !

Betteraves rouges 🌱,
maïs, vinaigrette
moutarde et miel 🍯

Cuisse de poulet 🍗,
sauce yassa

Potatoes

Fromage blanc
aromatisé

Pomme 🍏 🍯

Salade verte 🌱
aux dés de fromage,
vinaigrette 🍯

Omelette

Epinards 🌱

à la béchamel 🍯

Purée de pomme/
poire 🍏 🍐

Tomate, vinaigrette 🍯

Parmentier de poisson

Pont l'Évêque 🍷

Crème chocolat

Concombre 🌱,
sauce bulgare 🍯

Poêlée de blé

Courgettes,

béchamel 🍯

Chanteneige

Glace

🌱 🍯 🍷 🍷 🍷 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 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



🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Nouvelle recette

🍷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
🍷 Porc, volaille : élevé et abattu en France.

🍷 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 13 au 17 juin 2022 |

Lundi



Mousse de canard,
cornichons

Sauté de veau ,
sauce aux olives

Haricots beurrés

Yaourt nature, sucre

Melon jaune 

Mardi

Salade verte et
tomate, vinaigrette 

Steak hâché,
sauce tomate

Jardinière de légumes
et ses pommes
de terre  

Cantal 

Beignet chocolat

Mercredi



Friand au fromage

Jambon blanc

Jambon de dinde

Purée de carottes  



Cerises 

Jeudi



Tomate, vinaigrette 

Chili végétal

Riz 

Camembert

Flan vanille

Vendredi

Salade d'œufs durs 
et de pommes de
terre, vinaigrette

Poisson pané, citron

Haricots plats
d'Espagne

Yaourt nature ,
confiture

Pastèque  

    Produits de saison

Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

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



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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

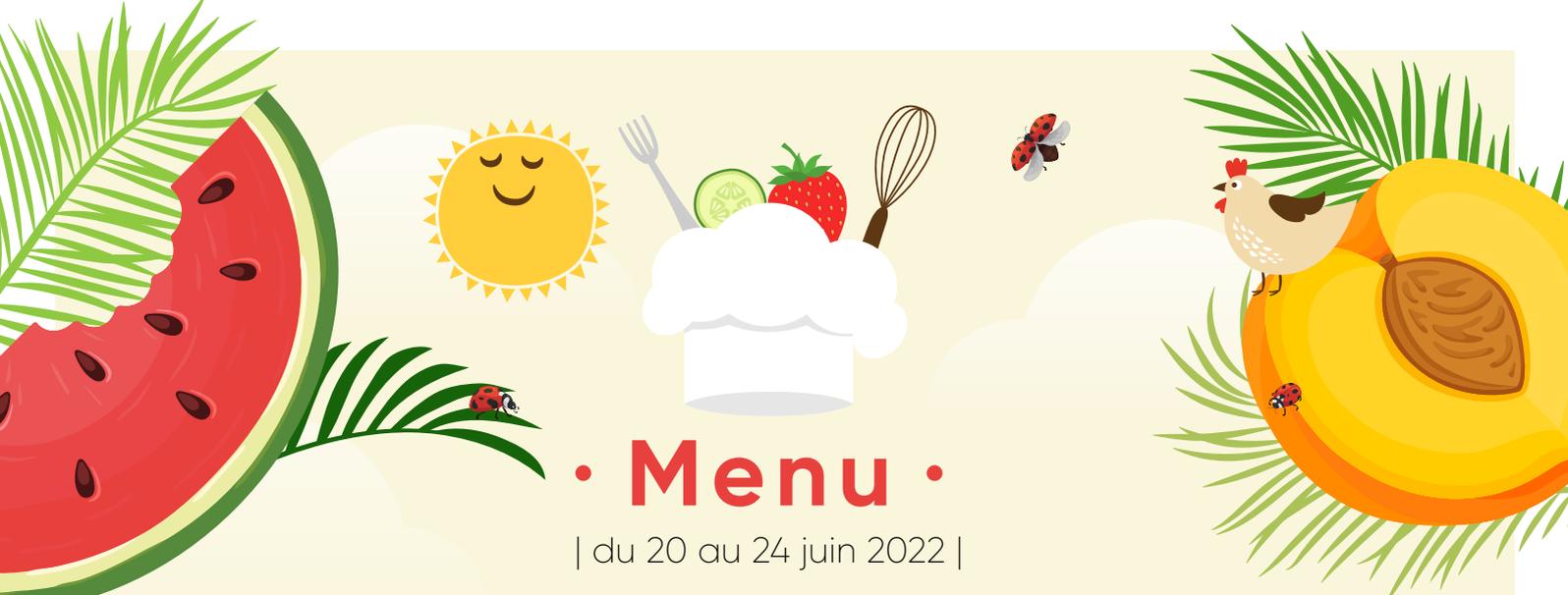
 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.

 Porc, volaille : élevé et abattu en France.
 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



• Menu •

| du 20 au 24 juin 2022 |

Lundi

Assiette de crudités,
vinaigrette 

•
Filet de merlu, sauce
chimichurri chaude

•
Brocolis

•
Coulommiers

•
Mousse au
chocolat noir

Mardi

Concombre, maïs,
vinaigrette 

•
Sauté de poulet ,
sauce colombo

•
Pommes noisettes

•
Bûche mi chèvre

•
Compote pomme
et framboise

Mercredi

Chou fleur, sauce
cocktail

•
Bolognaise au thon

•
Penne

•
Cantal 

•
Nectarine 

Jendredi

Galantine de volaille,
cornichons

•
Nuggets de
volaille, ketchup

•
Petits pois et
carottes 

•
Fromage blanc
nature, sucre

  
Fraises, sucre 

Vendredi



Melon Charentais 

•
Lentilles 

•
à la tomate

•
Purée 

•
Petits suisses aromatisés

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

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



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

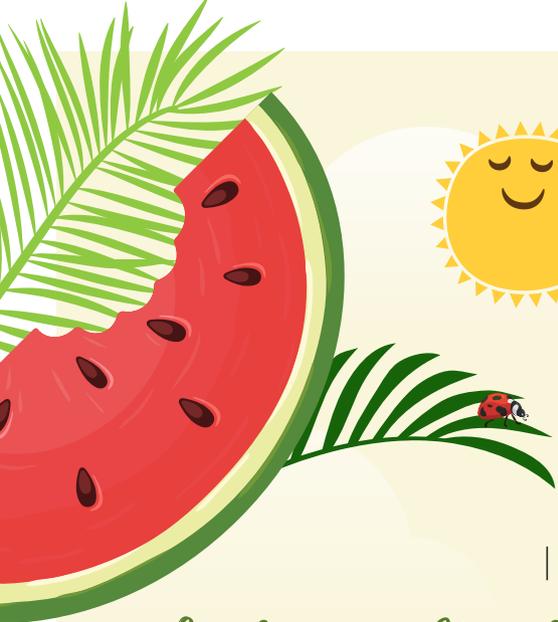
 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France.
 Porc, volaille : élevé et abattu en France.

 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



• Menu •

| du 27 juin au 1^{er} juillet 2022 |

Lundi



- Concombre 🌱, vinaigrette 🌟
- .
- Gratin de pâtes
- .
- Camembert
- .
- Compote pommes fraises

Mardi



- Salade de pommes de terre 🌱 au thon, vinaigrette
- .
- Sauté de bœuf 🍖, sauce gardian
- Haricots verts
- .
- Yaourt aromatisé
- .
- Melon charentais 🌟

Mercredi



- Salade verte 🌱 aux deux fromages, vinaigrette 🌟
- .
- Poisson pané, citron
- Epinards 🌱
- à la crème 🌟
- .
- Crème vanille

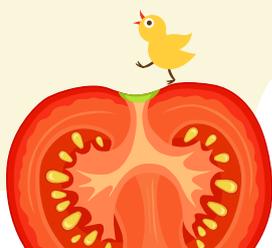
Jendredi

- Rillettes de thon
- .
- Tajine de poulet au citron
- Boulghour
- .
- Yaourt nature, sucre
- .
- Pêche 🌱 🌟

Vendredi

- Pastèque 🌟
- .
- Filet de Hoki, sauce provençale
- Duo de courgettes 🌟
- Pont l'Évêque 🍷
- .
- Tarte chocolat

- 🌟 🌱 🍷 🌿 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🌱 Bleu Blanc Cœur
- 🍖 Label Rouge
- 🍷 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



- 🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France
- 🌱 Issu de l'agriculture biologique
- 🍷 Nouvelle recette
- 🍷 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France. Porc, volaille : élevé et abattu en France.
- 🌟 Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'Agneau et du Mouton.

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits