

• Menu •

| du 31 octobre au 4 novembre 2022 |

Lundi



Carottes râpées à

l'orange



Potimenter à

l'égréné de soja



Mimolette



Tarte chocolat

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront communiqués via les réseaux sociaux

Mardi



*C'est
férié !*

Mercredi



Potage de céleri,

gruyère

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles

Fruit de saison

Jendredi



Salade de pâtes,

tomates, olives,

vinaigrette

Omelette

Epinards à la crème

Saint-Nectaire

Compote de pomme

Vendredi



Mâche, maïs,

vinaigrette

Filet de poisson,

sauce provençale

Brocolis gratinés

Semoule au lait

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

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

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

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 7 au 11 novembre 2022 |

Lundi

Chou rouge,
vinaigrette 🍷

Bœuf bourguignon

Pommes rissolées

Cantal 🍷

Compote pomme

et fraise

Mardi



Potage de légumes,
gruyère

Poulet sauté,
sauce yassa

Haricots verts

Mousse au
chocolat au lait

Mercredi



Crêpe au fromage

Jambon blanc

Jambon de dinde

Purée de courgettes

Fruit de saison 🍷

Jeudi



Menu du CME
de Chilly-Mazarin

Rillettes de saumon,
navette

Macaronis aux
deux fromages

Yaourt aromatisé

Vendredi



*C'est
férié !*

🍷 🍷 🍷 🍷 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🇫🇷 Appellation d'origine protégée

🇫🇷 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🍷 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront
communiqués via les réseaux sociaux

Cuisine
les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🇫🇷 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 14 au 18 novembre 2022 |

Lundi



Salade de pomme de terre 🌱 ciboulette, vinaigrette

•
Pâné de blé, emmental, épinards

Duo de carottes 🍅

•
Fromage blanc nature, sucre

•
Fruit de saison 🍅

Mardi



Potage de potiron, gruyère 🍅

•
Steak hâché, sauce poivre

Riz

•
Tomme

•
Flan vanille nappé caramel

Mercredi



Saucisson sec, cornichons

Galantine de volaille, cornichons

•
Poisson pané, citron

•
Epinards à la béchamel

•
Yaourt aromatisé

Jeudi



Menu du chef!

Vendredi



Salade verte aux deux fromages, vinaigrette

•
Nuggets de blé

•
Petit pois au jus

•
Crêpe, sauce chocolat

🌱 🍅 🍅 🍅 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍅 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍅 Label Rouge

🍅 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront communiqués via les réseaux sociaux



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

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



🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 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 21 au 25 novembre 2022 |

Lundi



Coleslaw 🍷

•

Cordon bleu

Haricots beurres

•

Compote pomme

et banane

Mardi

Potage de tomate,
croûtons

•

Normandin de veau,
sauce moutarde

Pommes noisettes

•

Fromage blanc
aromatisé

•

Fruit de saison 🍷

Mercredi



Œufs durs 🥗,
mayonnaise

•

Trio de lentilles,
pommes de terre
et carottes 🍷 🌱

•

Yaourt nature, sucre

•

Fruit de saison 🍷

Jendredi



Betteraves rouges 🌱,

vinaigrette

•

Riz cant'œufnais

•

Cantal 🍷

•

Pêche au sirop

Vendredi



Carottes râpées,

vinaigrette

•

Poisson du jour

Gratin de chou-fleur 🍷

•

Liégeois chocolat

🌱 🍷 🍷 🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🍷 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront communiqués via les réseaux sociaux


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

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

🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🌱 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 28 novembre au 2 décembre 2022 |

Lundi

Mousse de canard,
cornichons

Blanquette de veau 

Pommes de
terre  

et carottes

Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 

Mardi



Potage de légumes,
gruyère

Tarte aux légumes

Salade verte,

vinaigrette

Eclair au chocolat

Mercredi



Pizza au fromage

Rôti de bœuf,

sauce barbecue

Pommes smiles

Fruit de saison 

Jeudi

Taboulé oriental

Filet de poisson,

sauce curry

Poêlée de légumes

Yaourt aromatisé

Fruit de saison 

Vendredi



Salade d'automne ,

vinaigrette

Tortis à la crème

d'épinards

Tomme

Compote de poire

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront
communiqués via les réseaux sociaux

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

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 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 5 au 9 décembre 2022 |

Lundi



Salade du chef,
vinaigrette

Porc sauté, sauce
forestière

Dinde sauté,
sauce forestière

Pomme de terre
vapeurs

Mousse au
chocolat au lait

Mardi



Coleslaw

Omelette

Haricots verts

Quatre-quart,

crème anglaise

Mercredi



Potage de carottes,
gruyère

Bœuf sauté,
sauce guardian

Gratin de chou-fleur

Fruit de saison

Jendredi



Betteraves rouges,
vinaigrette

Quenelle nature,
sauce aurore

Riz

Fromage blanc
aromatisé

Fruit de saison

Vendredi



Céleri rémoulade

Poisson pané, citron

Purée de carotte

gratinée

Crème vanille

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront communiqués via les réseaux sociaux

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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Porc, volaille : né, 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 12 au 16 décembre 2022 |

Lundi

Galantine de volaille,
cornichons

Beignets de poisson,
mayonnaise

Brocolis 🍷

Yaourt nature, sucre

Fruit de saison 🍷

Mardi

Feuilleté au fromage

Jambon blanc

Jambon de dinde

Purée

Compote pomme

et vanille

Mercredi

Potage de potiron,

croûtons 🍷

Egréné de soja,

façon bolognaise

Spaghetti, gruyère

Fruit de saison 🍷

Jendredi

Menu
de fête 🌟

Vendredi

Salade verte aux
dès de fromage et

croûtons, vinaigrette

Crousti'fromage

Riz et ratatouille

Beignet au chocolat

🌟 🍷 🍷 🌟 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🍷 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront
communiqués via les réseaux sociaux

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

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

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🌿 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 19 au 23 décembre 2022 |

Lundi



Vacances!

Lentilles fermières

Veau sauté, sauce

aigre douce

Carottes

Fruit de saison 🍎

Mardi

Potage de patate

douce, crème

Cuisse de poulet

rôtie au jus

Pommes noisettes

Fruit de saison 🍎

Mercredi



Endives, betteraves
rouges 🍅, vinaigrette
à la moutarde
à l'ancienne et
au miel ❄️

Chili à l'égréné de soja

Riz

Petits suisses
aromatisés

Poire au sirop

Jeudi



Pomelos, sucre ❄️

Truffade

Salade verte,

vinaigrette

Crème chocolat

Vendredi



Carottes râpées 🍅,

vinaigrette

Poisson du jour

Coquillettes et
courgettes gratinées

Compote pomme

et framboise

🍎 🍅 ❄️ 🍏 🍎 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🐔 Bleu Blanc Coeur

🔴 Label Rouge

🍏 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront
communiqués via les réseaux sociaux



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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisines4fourchettes

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

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 26 au 30 décembre 2022 |

Lundi

Nuggets de
volaille, ketchup

Jardinière de légumes
et pommes de terre 🌿

Yaourt aromatisé 🌿

Fruit de saison ❄️

Mardi



Potage de
courgettes, gruyère

Couscous aux légumes

Fruit de saison ❄️

Mercredi



Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

Curry de lentilles

Riz basmati

Tarte aux pommes

Jeudi

Coleslaw

Steak hâché, sauce
chardonnay

Potatoes

Bûchette mi-chèvre

Flan vanille

Vendredi

Salade de riz niçois,
vinaigrette

Poisson pané, citron

Epinards à la crème ❄️

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison ❄️

🌿 🍌 🍷 ❄️ Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌿 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🍷 4 composantes et/ou Pesée alimentaire

Le fruit de saison, le menu du chef et la pêche du jour seront communiqués via les réseaux sociaux



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

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

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

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

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits