



# • Menu •

| du 6 au 10 mars 2023 |

## Lundi

Salade verte,  
vinaigrette

•

Volaille , sauce  
vindaloo

Pommes de terres ,  
carottes et navets

•

Tomme

•

Compote

## Mardi



Potage de légumes

•

Couscous aux légumes

•

Yaourt nature ,

sucre

•

Fruit 

## Mercredi

Pizza au fromage

•

Rôti de boeuf,

sauce barbecue

Haricots verts

•

Fruit 

## Jeudi

Coleslaw 

•

Bolognaise au thon

Riz

•

Comté

•

Flan vanille nappé

caramel

## Vendredi



Taboulé oriental

•

Crousti'fromage

Petit pois

•

Fruit 

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge

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



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

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

-  Nouvelle recette
-  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 13 au 17 mars 2023 |

## Lundi

Tarte au fromage

Jambon blanc 

Jambon de dinde

Purée de carottes 

Fruit 

## Mardi

Carottes  râpées  
à l'orange

Saucisse de  
volaille, ketchup  
Pommes noisettes

Bûche mi-chèvre

Crème chocolat

## Mercredi

Potage de courgettes



Œufs brouillés

piperade 

Coquillettes, gruyère

Fruit 

## Jendredi

Rosette, cornichons

Galantine de volaille,  
cornichons

Poisson pané, citron

Epinards  à

la béchamel

Fruit 

## Vendredi

Mâche, maïs et

vinaigrette

Gnocchi, sauce tomate

Fromage blanc

nature, sucre

Chou vanille

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge

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



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

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

-  Nouvelle recette
-  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 20 au 24 mars 2023 |

Lundi



Salade verte aux deux

fromages, vinaigrette

•

Cordon bleu

Tortis 3 couleurs

•

Pêche au sirop

Mardi



**Une dernière  
petite soupe**

Potage de potiron,  
fromage frais

•

Steak hâché,  
sauce poivre

Haricots verts

•

Fruit

Mercredi

Salade de pâtes  
diabolo

•

Filet de poisson,  
sauce italienne

Gratin de choux  
fleurs

•

Beignet chocolat

Jeudi



**Menu  
du chef!**

Vendredi



Avocat, vinaigrette

•

Chili végétal soja

Riz

•

Saint-Nectaire

•

Compote

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Cœur

Label Rouge

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

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

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

Nouvelle recette

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 27 au 31 mars 2023 |

## Lundi



Radis, beurre \*

.

Truffade

Salade verte,

vinaigrette

.

Compote

## Mardi

Macédoine,

mayonnaise

.

Bœuf bourguignon \*

Nouilles, gruyère

.

Fruit \*

## Mercredi

Potage de carottes \*

.

Blanquette de veau

Riz et courgettes

.

Yaourt aromatisé

.

Fruit \*

## Jendredi



Salade de pommes  
de terre, ciboulette  
et vinaigrette

.

Beignets de blé

Petit pois et carottes

.

Pointe de brie

.

Glace

## Vendredi



Salade verte aux dés  
de fromage, vinaigrette

.

Plat de poisson du jour

.

Liégeois chocolat

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge

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



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

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

 Nouvelle recette

 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 3 au 7 avril 2023 |

## Lundi

Rillettes de thon et  
fromage frais, toast  
.  
Colombo de porc  
Colombo de dinde  
Riz et carottes 🌸  
.  
Fruit 🌸

## Mardi



Coleslaw 🌸  
.  
Pizza tomate mozzarella  
.  
Salade verte,  
vinaigrette  
.  
Tomme  
.  
Compote

## Mercredi

Rillettes, cornichons  
.  
Mousse de canard,  
cornichons  
.  
Poisson pané, citron  
.  
Brocolis  
.  
Fromage blanc 🌿  
nature, sucre  
.  
Fruit 🌸

## Jendredi

### Menu de printemps

Salade verte aux  
croûtons et dés de  
fromage, vinaigrette  
.  
Effiloché de canard,  
sauce poivre  
.  
Purée  
.  
Eclair au chocolat

## Vendredi



Duo de carotte et céleri  
.  
rémoulade 🌸 🌿  
.  
Tortis, sauce crème  
.  
d'épinard  
.  
Emmental  
.  
Crème vanille

- 🌸 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🌸 Appellation d'origine protégée
- 🌿 Bleu Blanc Coeur
- 🌸 Label Rouge

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

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

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

- 🌸 Nouvelle recette
- 🌿 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 10 au 14 avril 2023 |

## Lundi

*c'est  
férié!*



## Mardi

Betteraves rouges   
vinaigrette  
.  
Tajine de volaille  
Boulghour  
.  
Petits suisses  
aromatisés  
Fruit 

## Mercredi

   
Tomates, mozzarella,  
vinaigrette  
  
Tortilla aux pommes  
de terre    
.  
Compote

## Jendredi

Riz niçois  
.  
Normandin de veau,  
sauce chardonnay  
Carottes   
.  
Saint-Nectaire   
.  
Fruit 

## Vendredi

Salade  du  
chef, vinaigrette  
  
Beignets de poisson,  
**sauce aioli**  
   
Epinards  à  
la crème   
.  
Crêpe, chantilly

-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge

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

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

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

-  Nouvelle recette
-  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 17 au 21 avril 2023 |

## Lundi

Assiette de crudités,  
vinaigrette

•  
Nuggets de  
volaille, ketchup

•  
Haricots verts

•  
Fromage blanc  
nature, sucre

•  
Gaufre

## Mardi



Tomate, vinaigrette

•  
Œufs durs

•  
sauce tartare

•  
Pâtes

•  
Emmental

•  
Liégeois chocolat

## Mercredi

Crêpe au fromage

•

Jambon blanc

Jambon de dinde

•  
Purée

•  
Fruit

## Jendredi



Menu  
du chef!

## Vendredi



Tzatziki

•

•  
Quenelle nature,

•  
sauce tomate

•  
Riz

•  
Compote

- Produits de saison
- Menu végétarien
- Appellation d'origine protégée
- Bleu Blanc Coeur
- Label Rouge

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

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

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

- Nouvelle recette
- 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 24 au 28 avril 2023 |

## Lundi



### Vacances!

Carottes 🌱 râpées

au citron 🍋

Boulettes, sauce olive

Courgettes gratinées

Crème chocolat

## Mardi



Gaspacho à la tomate

Lentilles, pommes de

terre et carottes 🌱

Bûche mi-chèvre

Compote

## Mercredi



Betteraves rouges 🌱,

vinaigrette

Emincé de soja 🌱,

façon bolognaise

Spaghetti, gruyère

Fruit 🍎

## Jeudi

Salade verte océane,

vinaigrette au citron

Cuisse de poulet yassa

Haricots beurres

Yaourt nature, sucre

Tarte chocolat

## Vendredi



Mousse de canard,

cornichons

Plat de poisson du jour

Camembert

Liégeois vanille

🌱 🍋 🍅 🌿 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🐔 Bleu Blanc Coeur

🔴 Label Rouge

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

🎨 Nouvelle recette

🌱 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.

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits