

• Menu •

| du 1^{er} au 5 mai 2023 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

*c'est
férié!*



Betteraves rouges 🌱,
vinaigrette
moutarde et miel
.
Veau aux olives
Blé
.
Yaourt aromatisé
vanille
.
Fruit de saison 🌱

Salade de pomme
de terre 🌱,
vinaigrette verte 🌱
.
Curry de poisson
Duo de carottes
.
Cantal 🇫🇷
.
Fruit de saison 🌱

Salade verte aux
deux fromages,
vinaigrette 🌱
.
Poulet marengo 🇫🇷
Purée de courgettes
.
Flan vanille nappé
caramel

Radis en rondelle,
vinaigrette 🌱
.
Gnocchi, sauce
crème d'épinards
.
Bûche mi-chèvre
.
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
ARASSEY • 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 8 au 12 mai 2023 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

Crème de chou fleur
au curcuma 🌈

•
Bœuf stroganoff

•
Pommes de terre
vapeur 🌍

•
Comté

•
Compote

Tomates, mozzarella,
huile d'olive

•
Quenelle sauce aurore

•
Riz basmati

•
Tarte aux pommes

Rillettes, cornichons
Mousse de canard,
cornichons

•
Dés de dinde façon
carbonara
Tagliatelles

•
Yaourt sucré

•
Pomme 🌸

Salade de riz 🌍, maïs,
olives, vinaigrette

•
Omelette
Jardinière de légumes

•
Coulommiers

•
Fruit de saison 🌸

🌸 🌍 🌈 🌱 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

🇫🇷 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 15 au 19 mai 2023 |

Lundi



Concombre, sauce au
fromage blanc
et menthe
Beignets de blé,
ketchup maison
Petit pois
Gaufre, sucre

Mardi

Pizza fromage
Blanc de poulet
Riz et ratatouille
Fruit de saison

Mercredi



Haricots verts,
vinaigrette
Couscous
aux boulettes
végétariennes
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

Jendredi



*c'est
férié !*

Vendredi

Carottes râpées
vinaigrette
Poisson pané, citron
Epinards à la crème
Emmental
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
MÉASSEY • 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 22 au 26 mai 2023 |

Lundi



Œufs durs ,
mayonnaise

Gratin de céréales

Fromage blanc

nature , sucre

Fruit de saison

Mardi

Tomate, fêta,
huile d'olive et
balsamique

Steak hâché,
sauce moutarde

Pommes noisettes

Compote

Mercredi

Piémontaise

Porc au caramel

Dinde au caramel

Chou fleur

Saint-Nectaire

Fruit de saison

Jendredi



Salade verte, oignons
frits, vinaigrette

Emincé de soja ,

façon bolognaise

Tortis, gruyère

Glace

Vendredi



Méli-mélo de
crudités, vinaigrette

Plat de poisson du jour

Pointe de Brie

Eclair 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 29 mai au 2 juin 2023 |

Lundi

*c'est
férié!*



Mardi

Betteraves rouges 🌱,
mais, vinaigrette
•
Veau marengo
Printanière de légumes
•
Emmental
•
Fruit de saison 🌱

Mercredi

Saucisson sec,
cornichons
Galantine de volaille,
cornichons
•
Aiguillette de poulet au
fromage
Petit pois au jus 🌱
•
Fruit de saison 🌱

Jendredi

MENU
CRÉOLE

Rougail saucisse
Rougail saucisse
de volaille
Lentilles 🌱
Fromage blanc
nature 🌱, sucre
•
Ananas 🌱

Vendredi



Carottes râpées 🌱,
vinaigrette 🌱
•
Pâtes sauce
napolitaine, parmesan
•
Yaourt aromatisé
•
Fruit de saison 🌱

- 🌱 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

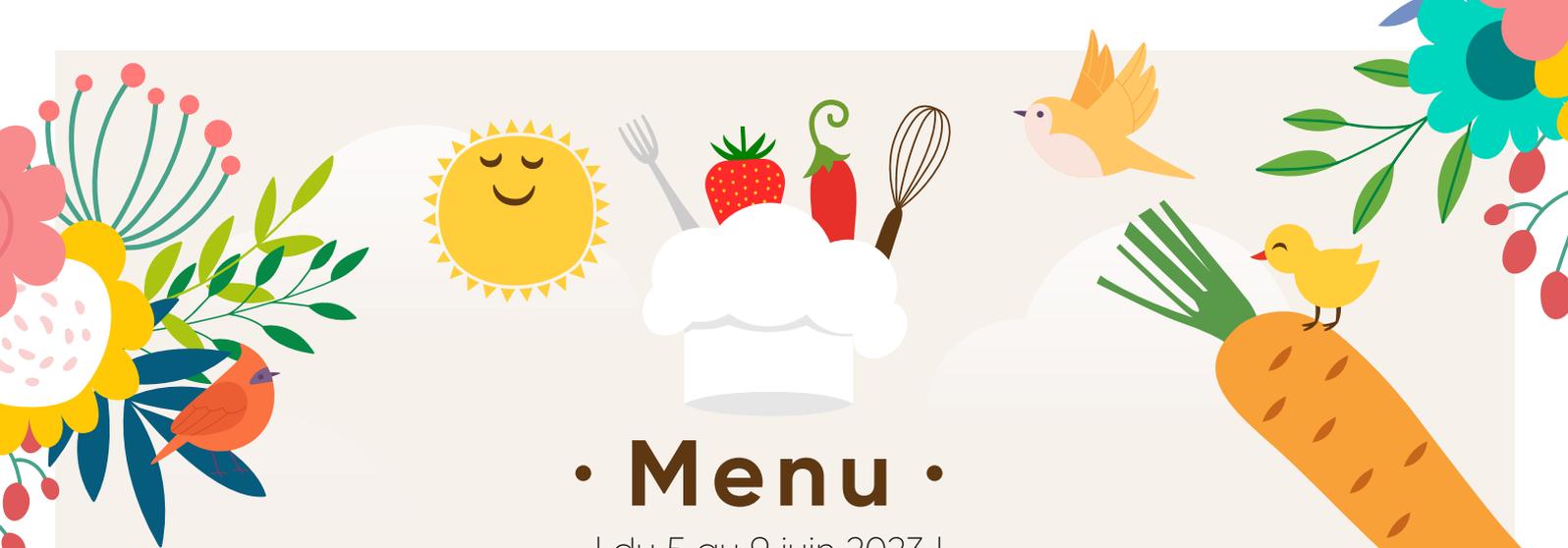
Cuisine
les 4 fourchettes
ANASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<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 5 au 9 juin 2023 |

Lundi

Rillettes de thon au
fromage frais

Cordon bleu

Brocolis  

Fruit de saison 

Mardi

Pâtes à la sicilienne

Boeuf, sauce

aigre douce 

Haricots verts  

Cantal 

Fruit de saison 

Mercredi

Salade verte,
vinaigrette

Tortilla aux pommes
de terre 

Petits suisses

aromatisés

Chou vanille

Jendredi

Tomates, œufs durs ,

vinaigrette 

Chili au soja ,

Riz basmati

Bûche du Pilat

Compote

Vendredi

Salade du chef,
vinaigrette

Beignets de calamar,

sauce tartare

Epinards à la

béchamel 

Crème 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


<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 12 au 16 juin 2023 |

Lundi

Taboulé oriental

•

Poisson pané, citron

Poêlée de légumes

•

Emmental

•

Fruit de saison *

Mardi



Concombre,
vinaigrette *

•

Œufs brouillés, gruyère

Pommes de terre

vapeur 🌱

•

Liégeois vanille

Mercredi

Melon charentais *

•

Boulettes de bœuf,
sauce italienne

Pâtes

•

Tomme

•

Compote 🌱

Jeudi



Menu
du chef!

Vendredi

Lentilles fermières 🌱

•

Poisson à la provençale

Purée de courgettes

•

Yaourt nature 🌱, sucre

•

Fruit de saison *

🌱 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

🎨 Nouvelle recette

🌱 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 19 au 23 juin 2023 |

Lundi



Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

•

Pâné de blé,
emmental, épinard

Carottes au cumin *

•

Saint-Nectaire *

•

Flan pâtissier

Mardi

Tarte aux légumes

•

Rôti de bœuf froid,

sauce barbecue

Potatoes

•

Fruit de saison *

Mercredi

Assiette de crudités,
vinaigrette *

•

Cuisse de poulet
vindaloo

Haricots beurres *

•

Pointe de Brie

•

Crème vanille

Jendredi



Tomate, vinaigrette
verte



Boulette de soja *

sauce provençale *

Purée



Fromage blanc nature,

confiture de fraise

Vendredi



Tzatziki *

•

Plat de poisson du jour

•

Glace

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



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



Nouvelle recette

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 26 au 30 juin 2023 |

Lundi

- Mousse de canard,
cornichons
-
- Tajine de volaille 🍷
au citron
- Boullghour
-
- Yaourt nature, sucre
-
- Fruit de saison 🍷

Mardi

- Macédoine,
mayonnaise
-
- Bœuf, sauce poivre
- Purée de courgettes 🍷
-
- Camembert 🌿
-
- Fruit de saison 🍷

Mercredi



- Salade verte,
vinaigrette
-
- Crousti fromage
- Duo haricots verts
et beurres 🍷
-
- Beignet chocolat

Jendredi

- Tomates, mozzarella,
vinaigrette 🍷
-
- Thon, sauce tomate
- Farfalle
-
- Compote 🌿

Vendredi



- Melon charentais 🍷
-
- Lentilles à la
tomate 🌿
- Pommes de terre
et carottes 🌿
-
- Tomme
-
- Crème praliné



- 🍷 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



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



- 🌈 Nouvelle recette
- 🌿 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