

• Menu •

| du 4 au 8 septembre 2023 |

Lundi

Taboulé oriental

•

Colombo de dinde

Pommes noisettes

•

Emmental 

•

Fruit de saison 

Mardi



Concombre, sauce

bulgare 

•

Crousti'fromage

Petit pois au jus

•

Crème fermière

au chocolat 

Mercredi

Mousse de canard,
cornichons

•

Filet de poisson

pâné, citron

Purée de carottes 

•

Yaourt aromatisé 

•

Fruit de saison 

Jendredi



Salade verte  aux
dès de fromages et
croûtons, vinaigrette

•

Boulettes de bœuf,
sauce tomate

Spaghetti

•

Compote de
pomme et fraise,

langue de chat

Vendredi



Œufs durs ,
mayonnaise

•

Lentilles à la tomate 

Pomme de terres
et carottes 

•

Bûche mi-chèvre

•

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](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 11 au 15 septembre 2023 |

Lundi

Galantine de volaille,
cornichons

•
Bœuf, sauce gardian

Courgettes 🌱
provençales

•
Fromage blanc fermier
nature 🌱, sucre

•
Fruit de saison 🌱

Mardi



Melon 🌱

•
Couscous falafels

•
Brie

•
Compote 🌱

Mercredi

Concombre 🌱
sauce au fromage
blanc et menthe 🌱

•
Normandin de veau,
sauce chardonnay

•
Haricots beurres 🌱

•
Chou vanille

Jendredi



Macédoine,
mayonnaise

•
Chili à l'émincé
de soja 🌱

•
Riz

•
Tomme

•
Fruit de saison 🌱

Vendredi

Tomates 🌱, mozzarella,
vinaigrette verte 🌱

•
Beignets de poisson,
sauce tartare

•
Brocolis 🌱

•
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

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

🍷 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 18 au 22 septembre 2023 |

Lundi

Salade de pomme
de terre 🌱, fond
d'artichaud,
vinaigrette 🌟

Carbonnade
de bœuf 🍷
Carottes et
navets au jus

Comté 🍷

Fruit de saison 🌟

Mardi

Pastèque 🌟

Cordon bleu

Coquillettes et
courgettes 🌱 🌟

Crêpe sauce chocolat

Mercredi

Pâtes à la sicilienne

Omelette

Printanière de légumes

Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 🌱 🌟

Jeudi

Menu
du chef!
coupe du monde
de rugby

Vendredi

Avocat, tomate,
vinaigrette 🌟

Pâné de blé,
d'emmental et
d'épinards

Gratin
de chou fleur 🌱 🌟

Compote, petits beurre

🌱 🌟 🍷 🌱 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
MAÏSSY • CHILLY-MAZARIN • 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 25 au 29 septembre 2023 |

Lundi



Betteraves rouges,
maïs, vinaigrette



Quenelle, sauce
tomate

Riz



Yaourt aromatisé



Fruit de saison

Mardi

Tomate,
dès d'emmental,
vinaigrette

Filet de poisson,
sauce provençale

Haricots plats
d'Espagne

Compote

Mercredi

Lentilles, vinaigrette

Moules au curry

Frites

Coulommiers

Fruit de saison

Jendredi

Melon

Porc aigre doux

Dinde sauce
aigre doux

Blé

Vache qui rit

Crème vanille

Vendredi

Rigolo au bleu

Tortis trois couleurs,
sauce tomate

Fromage blanc
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



<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 2 au 6 octobre 2023 |

Lundi

Salade de riz 🌱, maïs,
olive verte, vinaigrette

•
Pépites de
poisson, citron

Epinards 🌱 à la
béchamel 🍷

•
Emmental

•
Fruit de saison 🍷

Mardi



Concombre 🌱,
vinaigrette 🍷

•
Raviolis aux
légumes du soleil,
sauce italienne

•
Bûche mi-chèvre

•
Flan vanille nappée
caramel

Mercredi

Rillettes, cornichons
Mousse de canard,
cornichons

•
Cuisse de poulet
rôtie au jus 🍷

•
Potatoes

•
Fromage blanc
nature, sucre

•
Fruit de saison 🍷

Jendredi

Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

•
Saucisse de Toulouse,
sauce rougail

•
Saucisse de volaille,
sauce rougail

•
Riz et lentilles 🌱

•
Tarte aux pommes

Vendredi



Salade de pommes
de terre 🌱 et œufs
durs 🍷, vinaigrette

•
Nuggets de blé, ketchup

•
Gratin de courgettes 🍷

- 🌱 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

Semaine du



Produits
d'Île-de-
France

• Menu •

| du 9 au 13 octobre 2023 |

Lundi

Rilette de
sardines, **pain aux
céréales** 🌾 🌱

Poulet vindaloo
Duo haricots verts
et beurres 🍷

Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 🍷

Mardi

Pizza au cheddar

Jambon blanc

Jambon de dinde

Petits pois et carottes

Brie

Compote 🌱

Mercredi

Tomate, vinaigrette
verte

Œuf brouillés

Pommes de terre

vapeurs 🌱

Kiri

Paris Brest

Jeudi



Salade 🌱 cocotte,
vinaigrette

Pâtes, sauce
napolitaine

Comté 🍷

Crème praliné

Vendredi

Saucisson sec,
cornichons
Galantine de volaille,
cornichons

Filet de poisson,
sauce aux légumes

Riz basmati

Yaourt nature 🌱, miel

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



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

🌱 Nouvelle recette

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-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 16 au 20 octobre 2023 |

Lundi

Salade verte et
surimi, vinaigrette

Porc  au caramel

Dinde  au caramel

Brocolis  

Petits suisses
aromatisés

Beignet framboise

Mardi

Tomate, mozzarella,
vinaigrette

Veau  aux olives

Pommes smiles

Fruit de saison 

Mercredi

Carottes râpées
au citron  

Curry de lentilles 

Blé

Tomme

Liégeois vanille

Jeudi

*Le chef prépare
Halloween*

Potage butternut 

Filet de poisson,
sauce halloween 

Ecrasé de patate
douce 

Mimolette

Kaki 

Vendredi

Assiette de crudités,
vinaigrette

Emincé de soja 

façon bolognaise

Tagliatelles,
fromage râpé

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 23 au 27 octobre 2023 |

Lundi

Salade de pomme
de terre  au
thon, vinaigrette

•
Poulet yassa 

Mélange de perles de
blé, quinoa, tomates
et épices douces 

•
Fromage blanc
nature , confiture

•
Fruit de saison 

Mardi

Steak hâché,
sauce poivre

Gratin de chou

fleur  

•
Carré de l'Est

•
Glace

Mercredi



Betteraves rouges ,
vinaigrette 

•
Boulettes végétales,
sauce tomate

Purée

•
Brie

•
Fruit de saison 

Jendredi

Salade verte, oignons

frits, vinaigrette

•
Nuggets de volaille

Carottes 

•
au cumin 

•
Yaourt aromatisé 

Vendredi



Coleslaw 

•
Filet de poisson frais

Accompagnement

poisson

•
Saint-Nectaire 

•
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



<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 30 octobre au 3 novembre 2023 |

Lundi

Salade de pâtes,
tomate, olives,
vinaigrette

•
Veau marengo

•
Duo de courgettes

•
Yaourt nature,
sucre 

•
Fruit de saison 

Mardi



Tarte butternut

•
comté  

•
Rôti de bœuf, ketchup

•
Purée de potiron 

•
Tarte chocolat

Mercredi



C'est férié !

Jendredi



Carottes râpées 

•
à l'orange 

•
Gnocchis, sauce

•
tomate

•
Emmental

•
Fruit de saison 

Vendredi

Concombre, fêta,
vinaigrette

•
Filet de poisson

•
pâné, citron

•
Epinards  à

•
la crème 

•
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

 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