

• Menu •

| du 6 au 10 novembre 2023 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette 🍷

•
Bœuf, sauce poivre

•
Brocolis 🍷

•
Yaourt aromatisé

Mardi

du vert
dans l'assiette



Potage de
haricots verts



Pâtes ^{bio.} (blé/ pois
chiches), sauce
crème d'épinards



Tartare ail et
fines herbes



Kiwi 🍷

Mercredi



Salade de pomme
de terre, œufs 🍷
durs, vinaigrette

•
Beignets de
blé, ketchup

Petit pois au jus

•
Fromage blanc
aromatisé

•
Fruit de saison 🍷

Jendredi

Salade, vinaigrette

•
Cuisse de poulet,
sauce vindaloo

Riz basmati

•
Crème fermière à

la vanille ^{bio.}

Vendredi

Coleslaw 🍷

•
Filet de poisson,
sauce chimichurri

Pommes rissolées

•
Emmental

•
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
MASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

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



🌿 Nouvelle recette

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 bio. 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 novembre 2023 |

Lundi

Salade de pâtes
locales, tomate,
mayonnaise

Bourguignon de bœuf

Carotte et riz

Fromage blanc
nature, sucre

Fruit de saison

Mardi



Chou rouge, maïs,
vinaigrette à la
moutarde à l'ancienne
et au miel

Egrené de fèves
et pois bio, façon
bolognaise

Spaghetti

Bûche de chèvre

Gaufre

Mercredi



Potage de potiron
au fromage frais

Filet de poisson

pâné, citron

Haricots verts

Fruit de saison

Jendredi



Endives, dés de
mimolette, vinaigrette

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles

Compote

Vendredi

Œufs durs,
mayonnaise

Pané de blé,
emmental, épinards

Purée de courgettes

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

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 20 au 24 novembre 2023 |

Lundi

Betteraves 

vinaigrette 

.

Cordon bleu

Petit pois au jus

.

Yaourt aromatisé

.

Fruit de saison 

Mardi



Potage tous légumes

.

Couscous falafels

.

Vache qui rit

.

Fruit de saison 

Mercredi

Salade aux dés de
fromage, vinaigrette 

.

Porc sauce
aigre douce

Dinde sauce
aigre douce

Riz et ratatouille

.

Pomme nature
au sirop 

Jendredi

Menu
du chef!



Vendredi

Mousse de canard,

cornichons

.

Beignets de calamars,

sauce tartare

Choux fleurs gratinés 

.

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 27 novembre au 1^{er} décembre 2023 |

Lundi



Carottes et céleri
rémoulade 🍷



Axoa de bœuf 🍷

Pommes noisettes



Fromage de brebis



Compote

Mardi



Salade de riz 🌱,
maïs, vinaigrette

Omelette,

fromage râpé

Epinards à la crème 🍷

Fruit de saison 🍷

Mercredi



Potage de carottes 🍷

Normandin de veau,
sauce chardonnay

Haricots beurres

Yahourt, sucre

Fruit de saison 🍷

Jendredi



Salade verte aux deux
fromages, vinaigrette

Curry de lentilles 🌱

au riz

Glace

Vendredi

Chou blanc,
vinaigrette 🍷

Brandade de poisson

Tomme

Tarte aux pommes

- 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
- bio. 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 4 au 8 décembre 2023 |

Lundi



Coleslaw 🍷

•

Raviolis aux légumes

du soleil, sauce

napolitaine

•

Coulommiers

•

Crème chocolat

Mardi



Potage de brocolis,

vache qui rit 🍷

•

Tajine de dinde

au citron

Boulghour

•

Fruit de saison 🍷

Mercredi

Coupelle de volaille,
cornichons

•

Pépité de
poisson, citron

Courgettes et
coquillettes à la
provençale

•

Fromage blanc
nature, sucre

•

Fruit de saison 🍷

Jendredi

Pizza aux trois

fromages (mozzarella,
emmental, raclette)

•

Rôti de dinde

Purée de légumes

•

Fruit de saison 🍷

Vendredi



journée mondiale
du climat

Carottes 🌱 râpées,
vinaigrette

•

Lentilles 🌱 à la tomate

Pommes de terre 🌱
vapeurs

•

Yaourt 🌱 aromatisé
à la fraise

🌸 🌻 🍷 🌿 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 11 au 15 décembre 2023 |

Lundi



Salade verte, oignons

frits, vinaigrette

Crousti'fromage

Petits pois au jus

Compote

Mardi

Carottes râpées,

vinaigrette

Boulettes de bœuf,

sauce italienne

Pâtes, fromage râpé

Fruit de saison

Mercredi



Potage tous légumes

Veau aux olives

Haricots plats
d'Espagne

Emmental

Fruit de saison

Jendredi



Salade verte,
vinaigrette

Croziflette

Crozet au fromage

Yaourt nature, sucre

Tarte myrtille

Vendredi

Taboulé oriental

Filet de poisson, sauce
crème océane

Purée de patate douce

Petits suisses

aromatisés

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
- 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 décembre 2023 |

Lundi

Rillettes de thon au
fromage frais

Porc au caramel

Dinde au caramel

Duo de haricots

verts et beurre

Fruit de saison 🍅

Mardi



le
potiron

Potage de potiron,

vache qui rit 🍷

Filet de poisson

pâné, citron

Epinards à la crème 🍷

Fruit de saison 🍅

Mercredi



Coleslaw 🍷

Quenelle nature,

sauce tomate

Riz

Compote

Jeudi



Menu
de bête!



Vendredi



Carottes râpées,
vinaigrette 🌱

Pâtes, sauce
provençale

Camembert

Beignet 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
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 25 au 29 décembre 2023 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi



Céleri rémoulade *

•
Œufs brouillés

•
Coquillettes

•
Saint-Nectaire *

•
Compote

•
Salade verte,
vinaigrette *

•
Filet de poisson
sauce, hollandaise

•
Haricots verts

•
Bûche mi-chèvre

•
Glace



Potage de carotte *

•
Colombo de poulet

•
Potatoes

•
Fromage blanc
aromatisé

•
Fruit de saison *

Rigolo au fromage

•

Rôti de bœuf,
sauce barbecue

•
Brocolis *

•
Fruit de saison *



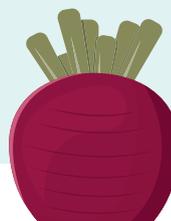
- * Produits de saison
- Menu végétarien
- Appellation d'origine protégée
- Bleu Blanc Coeur
- Label Rouge

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
MAGNY • 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