

# • Menu •

| du 1<sup>er</sup> au 5 janvier 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

C'est  
bérié !



et c'est encore  
les vacances !



Potage tous légumes,

fromage râpé

•  
Beignets de

blé, ketchup

•  
Brocolis ❄️

•  
Crème chocolat

Normandin de veau,

sauce moutarde,

•  
Potatoes

•  
Camembert

•  
Compote pomme

et fraise

•  
Œufs durs,  
mayonnaise 🥒

•  
Pâtes, sauce  
fromage frais ail et  
fines herbes 🌿

•  
Yaourt nature 🥛,

sucre

•  
Fruit de saison ❄️

Poisson pané 🐟, citron

Epinards à la crème ❄️

•  
Tomme

•  
Tarte aux pommes



❄️ 🌿 🥒 🐟 🥛 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🥒 Appellation d'origine protégée

🥛 Bleu Blanc Coeur

🐟 Label Rouge

🥛 Produit de la mer durable

Cuisine  
les 4 fourchettes  
AÛSSY • 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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de  
menus seront communiqués via les réseaux sociaux

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local



# • Menu •

| du 8 au 12 janvier 2024 |

## Lundi

Boeuf bourguignon 🍷

Pommes noisettes

Pont-l'Évêque 🍷

Fruit de saison ❄️

## Mardi

Pizza

Rôti de dinde, sauce

barbecue maison

Chou fleur ❄️

Fromage blanc

aromatisé

## Mercredi



Potage de potiron

Pâtes, sauce crème

forestière 🌲

Cantal 🍷

Fruit de saison ❄️

## Jeudi



Salade verte aux  
dès de fromage,

vinaigrette



Beignets de

poisson, aioli

Carottes 🌱 et blé



Galette

## Vendredi



Carottes 🌱 râpées,  
vinaigrette

Quenelles sauce

tomate

Riz

Saint-Nectaire 🍷

Compote de pommes

🌸 🌻 🍷 ❄️ Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌿 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable

🌈 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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

# • Menu •

| du 15 au 19 janvier 2024 |

## Lundi

Cordon bleu

Petit pois et

carottes 🌱

•

Tomme

Clémentine ❄️

## Mardi



Potage de brocolis ❄️,  
croûtons

•

Cuisse de poulet  
rôtie au jus

Frites

•

Yaourt aromatisé

vanille 🌱

## Mercredi



Salade verte, oignons

frits et dès d'emmental,

vinaigrette

•

Curry de lentilles

Riz basmati 🌱

•

Compote de pommes

## Jeudi

Menu  
du chef!



## Vendredi

Mousse de canard,  
cornichons

•

Filet de poisson 🌱,  
sauce basquaise

Purée de courgettes

•

Coulommiers

•

Fruit de saison ❄️

❄️ 🌱 🍷 🌊 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌊 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus 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  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

# • Menu •

| du 22 au 26 janvier 2024 |

## Lundi

**JOURNÉE FRANCO-ALLEMANDE**



Salade de pomme de terre 🌱, dés de fromage, vinaigrette

Saucisse de Francfort

Saucisse de volaille

Spaetzle 🌱

Fruit de saison ❄️

## Mardi



Coleslaw

Couscous falafels

Bûche mi-chèvre

Compote pomme

et banane

## Mercredi



Potage tous légumes, fromage râpé

Pépites de poisson 🌊, citron

Brocolis ❄️ fleurette et coquillettes

Fruit de saison ❄️

## Jeudi

Betteraves rouges 🌱, vinaigrette

Emincé de bœuf, sauce poivre

Purée

Yaourt nature, sucre 🌱

Fruit de saison ❄️

## Vendredi



Salade verte, croûtons, noix, vinaigrette

Omelette

Epinards ❄️ à la béchamel

Crème fermière

vanille 🌱

🌱 🌊 🍷 ❄️ Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌱 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable

🌱 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.

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

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

# • Menu •

| du 29 janvier au 2 février 2024 |

## Lundi

Salade verte océane,  
vinaigrette citronnée

•

Porc aigre doux

•

Dinde aigre doux

•

Haricots beurres

•

Fromage blanc

aromatisé

## Mardi



Potage de brocolis ❄️,

fromage râpé

•

Boulettes d'agneau,

sauce olive

•

Pommes smiles

•

Fruit de saison ❄️

## Mercredi

Carottes 🌱

râpées,  
vinaigrette

•

Filet de poisson 🐟,

sauce malthaise

•

Boulghour 🌱

•

Camembert

•

Flan vanille, nappé

caramel

## Jendredi



Lentilles 🌱 à la tomate

•

Pommes de terre 🌱

•

et carottes 🌱

•

Vache qui rit

•

•

Compote de pommes

## Vendredi



CRÊPES  
party!



•

Coleslaw

•

Crêpe fromage

•

Salade verte,  
vinaigrette

•

Crêpe, sauce  
chocolat maison



- 🌱 Produits de saison
- 🌱 Menu végétarien
- 🌱 Appellation d'origine protégée
- 🌱 Bleu Blanc Cœur
- 🌱 Label Rouge
- 🌱 Produit de la mer durable
- 🌱 Pain local



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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

# • Menu •

| du 5 au 9 février 2024 |

Lundi



Taboulé oriental

Crousti'fromage

Chou fleur ❄️ béchamel

Fruit de saison ❄️

Mardi

Goulash de

bœuf mitonné

Purée de potiron

Mimolette

Paris Brest

Mercredi



Potage de carottes ❄️

Egréné de soja 🌱  
façon bolognaise

Spaghetti,  
fromage râpé

Fruit de saison ❄️

Jeudi

Poisson pâné 🌊, citron

Ratatouille et blé

Pont-l'Évêque 🍷

Fruit de saison ❄️

Vendredi



**NOUVEL AN  
Chinois**



Poulet au caramel

Riz basmati 🌾

Yaourt nature 🌱, sucre

Mangue au sirop

et rocher coco

❄️ 🌊 🍷 🌱 🍷 🌾 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌾 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable

🍷 Pain local

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus 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  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

# • Menu •

| du 12 au 16 février 2024 |

## Lundi



C'EST LES  
vacances!

Pâné de blé,  
emmental, épinards

Carottes

Cantal

Flan vanille nappé  
caramel

## Mardi



Potage de patate  
douce, fromage frais

Cuisse de poulet,  
sauce vindaloo

Frites

Beignet chocolat

## Mercredi

Rillette de thon

Jambon blanc   
ketchup

Rôti de dinde ketchup

Haricots coco  
à la tomate

Fromage blanc nature  
fermier , sucre

Fruit de saison

## Jendredi



Salade verte,  
vinaigrette

Omelette

Coquillettes,  
fromage râpé

Compote pomme  
et fraise

## Vendredi

Filet de poisson ,  
sauce orange

Pommes vapeurs

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux



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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.instagram.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  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

# • Menu •

| du 19 au 23 février 2024 |

## Lundi



**C'EST LES  
vacances!**

Endives aux dès de  
mimolette, vinaigrette

•

Poulet, sauce forestière

•

Haricots verts

•

Crème chocolat

## Mardi



Rigolo au fromage

•

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue

•

Pommes noisettes

•

Yaourt nature 🌱, sucre

•

Pomme ❄️

## Mercredi



Potage tous légumes

•

Truffade

•

Salade verte,  
vinaigrette

•

Fruit de saison ❄️

## Jeudi

*Menu  
du chef!*



## Vendredi

Carottes et céleri ❄️  
rémoulade

•

Poisson pané 🌊, citron

•

Purée de courgettes

•

Tomme

•

Compote de pommes

- 🌱 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🛡️ Appellation d'origine protégée
- 🐔 Bleu Blanc Cœur
- 🔴 Label Rouge
- 🌊 Produit de la mer durable
- 🍞 Pain local



**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  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menus seront communiqués via les réseaux sociaux

# • Menu •

| du 26 février au 1<sup>er</sup> mars 2024 |

## Lundi

Salade verte, radis  
rondelle, vinaigrette

Dinde, sauce  
vallée d'Auge

Petit pois au jus

Yaourt aromatisé 

## Mardi



Potage de carottes  
et céleri 

Pizza

Salade verte,  
vinaigrette

Compote de pommes

## Mercredi

Curry de poisson

Semoule

Saint-Nectaire 

Fruit de saison

## Jendredi

Salade de riz, maïs,  
olive, vinaigrette

Steak hâché, sauce  
moutarde à l'ancienne

Gratin de brocolis 

Eclair chocolat

## Vendredi



Carottes râpées    
à l'orange

Tortis trois couleurs,  
sauce provençale

Coulommiers

Crème vanille

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



  
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  
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local