



• Menu •

| du 2 au 6 septembre 2024 |

Lundi



Sirop de grenadine

•
Sauté de veau
aux olives

•
Filet de poisson 
aux olives

•
Pommes noisettes

•
Coulommiers

•
Fruit de saison 

Mardi

Crousti fromage

•
Petit pois et carottes

•
Yaourt  aromatisé

•
Melon 

Mercredi

Mitonné de bœuf
à la provençale

•
Emincé végétal 

•
à la provençale

•
Penne

•
Emmental

•
Fruit de saison 

Jeudi

Tomates  ,
vinaigrette

•
Filet de poisson ,
sauce armoricaine

•
Brocolis

•
Cantal

•
Crème chocolat

Vendredi


Concombre ,
sauce fromage

•
blanc et menthe

•
Omelette 

•
Purée de courgettes

•
Compote de pomme

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



<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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menu 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 9 au 13 septembre 2024 |

Lundi

Cuisse de poulet

rôtie au jus

Galette de légumes

•

Carottes et pâtes

•

Bûche mi-chèvre

•

Fruit de saison

Mardi



Tomates

mozzarella, vinaigrette

•

Nems au Poulet

Nems aux légumes

•

Riz cantonnais (riz,
petit pois, omelette)

•

Millefeuille

Mercredi

Pâtes à la sicilienne

•

Sauté de boeuf

sauce poivre

Œufs durs

mayonnaise

•

Gratin de chou fleur

•

Petits suisses
nature, sucre

•

Fruit de saison

Jeudi



Coupelle tomate

basilic

•

Spaghetti, sauce

cantadou curry

•

Yaourt aromatisé

•

Raisin

Vendredi

Poisson pané, citron

•

Epinards à la crème

•

Saint-Nectaire

•

Pastèque

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



<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.

Le fruit de saison, le menu du chef ainsi que les changements de menu 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 16 au 20 septembre 2024 |

Lundi

Semaine du développement durable



Concombre ,
vinaigrette

•
Filet de poisson ,
sauce basquaise
océane

•
Haricots verts et
pomme de terre 

•
Comté 

•
Compote de
pomme et fraise

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

Mardi



Lentilles 

à la tomate

•
Pommes de terre 

et carottes 

•
Camembert

•
Pastèque 

Mercredi

Crêpe au fromage

•
Rôti de bœuf,
sauce barbecue

•
Œufs  durs,
mayonnaise

•
Riz et courgettes 

•
Fruit de saison 

Jeudi

Pizza soleillade

•
Salade verte,
vinaigrette

•
Fromage blanc

aromatisé

•
Fruit de saison 

Vendredi

Boulette d'agneau

•
Boulettes blé, pois
chiches, tomate
et basilic

•
Couscous
(semoule et légumes)

•
Cantal 

•
Fruit de saison 



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

 Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Île-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 menu 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 23 au 27 septembre 2024 |

Lundi

Nuggets de poisson

•

Petit pois au jus

•

Yaourt nature ,

confiture d'abricot

•

Fruit de saison 

Mardi

Sauté de dinde 

au caramel

Dhal de lentilles 

•

Riz

•

Tomme

•

Fruit de saison 

Mercredi



Salade verte aux
croûtons, vinaigrette

•

Gnocchi, sauce

crème forestière

•

Coulommiers

•

Compote de pomme

Jeudi

Tomates , vinaigrette

•

Carbonade de bœuf

Filet de poisson ,

sauce crème

•

Pommes de terre
et carottes 

•

Petits suisses
aromatisés

•

Tarte aux pommes

Vendredi

Riz  niçois

•

Beignets de calamars,

sauce aïoli

•

Brocolis 

•

Crème fermière

à la vanille 

-     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 menu seront communiqués via les réseaux sociaux.



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

-  Nouvelle recette
-  SCIC Coopérative Bio Île-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.

• Menu •

| du 30 septembre au 4 octobre 2024 |

Lundi

Melon 🍈

•

Sauté de boeuf sauce
moutarde à l'ancienne

Tarte au fromage

•

Haricots beurres

•

Bûche mi chèvre

•

Eclair au chocolat

Mardi

Salade de pommes
de terre 🥕, dès de
fromage, vinaigrette

•

Poisson pané 🐟, citron

•

Epinards à la crème 🍷

•

Fruit de saison 🍎

Mercredi

Cuisse de poulet
colombo

Filet de poisson 🐟

colombo

•

Pommes smiles

•

Fromage blanc
aromatisé

•

Fruit de saison 🍎

Jendredi

LE GRAND repas

Taboulé quinoa et
tomate 🥕 🍅

•

Brandade de poisson
au massalé (pommes
de terre 🥕)

•

Salade verte,
vinaigrette

•

Fromage blanc
façon crumble

Vendredi

Carottes râpées 🥕 🍷,
vinaigrette

•

Nuggets de blé

•

Gratin de chou
fleur 🍷

•

Compote de pomme

- 🍎 🍅 🍷 🐟 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 menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

Cuisine
les 4 fourchettes
ALBERT - CHILLY MAZODRI - SEPTMES SUD-OUEST

<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.
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local.

• Menu •

| du 7 au 11 octobre 2024 |

Lundi

Rillettes de thon

Falafels, sauce
fromage blanc
et menthe

Haricots verts

Comté

Fruit de saison

Mardi

Pizza cheddar,
emmental

Jambon blanc, ,
mayonnaise

Œufs  durs,
mayonnaise

Coquillettes, gruyère

Fruit de saison

Mercredi

Pépites de poisson

Épinards à la
béchamel

Yaourt nature , sucre

Fruit de saison

Jeudi



Salade verte,
oignons frits, dés de
fromage, vinaigrette



Steak haché,
sauce tomate

Poisson pané ,
citron

Frites, ketchup



Île flottante

Vendredi



Endive et mimolette,

vinaigrette

Chili végétal 

Riz

Compote pomme

banane

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

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



• Menu •

| du 14 au 18 octobre 2024 |

Lundi

Taboulé
 •
 Cordon bleu
 Beignets de calamars
 •
 Purée de carottes,
 lait de coco et curry
 •
 Petits suisses
 aromatisés
 •
 Fruit de saison 🍎

Mardi

Sauté de poulet
 sauce financière
 Filet de poisson 🌊,
 sauce financière
 •
 Pommes de terre
 rissolées
 •
 Gouda parfumé
 •
 Fruit de saison 🍎

Mercredi

🌿
 Coleslaw
 •
 Risotto à la crème
 forestière
 •
 Cantal 🍷
 •
 Quatre quart maison,
 crème anglaise

Jeudi

Potage, fromage frais
 •
 Filet de poisson 🌊
 sauce crème et
 coriandre
 •
 Brocolis
 •
 Glace

Vendredi

Jeunes pousses
 d'épinards et feuille
 de chêne rouge,
 vinaigrette
 •
 Egrainé de soja bio,
 à la bolognaise
 •
 Spaghetti, emmental
 •
 Compote de pommes

- 🍎 🍌 🍓 🌊 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 menu seront communiqués via les réseaux sociaux.



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

- 🍷 Nouvelle recette
- 🌿 SCIC Coopérative Bio Île-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. Le pain servi est fabriqué par un boulanger local.

• Menu •

| du 21 au 25 octobre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Betteraves rouges,
vinaigrette

Sauté de dinde ,
sauce curry
Lentilles  à
la tomate

Pommes de terres 
vapeurs

Camembert

Fruit de saison 

Mardi


Carottes  râpées,
vinaigrette

Œufs brouillés
au fromage

Blé  et ratatouille

Fromage blanc, coulis
de fruits rouges

Mercredi

Roulé fromage

Rôti de porc
froid, ketchup

Oeufs  durs
mayonnaise

Petit pois au jus

Fruit de saison 

Jeudi

Filet de poisson ,
sauce provençale

Potatoes

Petits suisses
aromatisés

Fruit de saison 

Vendredi


**JOURNÉE
MONDIALE DES
pâtes!**

Salade cocotte,
vinaigrette

Torchietti locales,
sauce crème
d'épinards

St Nectaire 

Compote de pommes

-     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 menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

Cuisine
les 4 fourchettes
ARREIX • CHATELAIN • L'UNION • SUI • SUI

<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.
Le pain servi est fabriqué par un boulanger local.



• Menu •

| du 28 octobre au 1^{er} novembre 2024 |

Lundi

C'est les vacances !

Coleslaw

.

Poisson

pâné, citron

.

Brocolis à la béchamel

.

Riz au lait

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

Mardi

Saucisse de Toulouse

et sa garniture

Filet de poisson

sauce curry

.

Flageolets

.

Yaourt nature, sucre

.

Fruit de saison

Mercredi



Salade verte aux
dés de fromage,

vinaigrette

.

Quenelle sauce

provençale

.

Riz

.

Compote

pomme fraise

Jeudi



HALLOWEEN

Carottes râpées
à l'orange

.

Sauté de bœuf,
sauce tomate

Boulettes blé, pois
chiches tomates et
basilic sauce tomate

.

Purée de potiron

.

Mimolette

.

Tarte chocolat

- Nouvelle recette
 - SCIC Coopérative Bio Île-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.



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

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

