

# • Menu •

| du 4 au 8 novembre 2024 |

## Lundi



Potage de potiron 🍂, fromage fondu

Porc 🍖, sauce aigre douce

Filet de poisson 🐟, sauce aigre douce

Riz

\*

Fruit de saison 🍂

Marbré  
Fromage blanc aromatisé

Verre de jus de fruit

## Mardi



Assiette de crudités (carottes 🍂, 🥕), vinaigrette

Crousti fromage, ketchup

Haricots verts

\*

Compote de pommes

Baguette 📍, beurre et confiture

Fruit de saison  
Verre de lait chocolaté

## Mercredi

\*

Normandin de veau, sauce moutarde  
Galette de légumes ratatouille

Pommes rissolées

Camembert

Fruit de saison 🍂

Viennoise 📍 aux pépites de chocolat

Compote  
Yaourt à boire

## Jeudi

Salade verte aux deux fromages, vinaigrette

Tajine de dinde 🍗 au citron

Emincé fèves pois 🍌 façon tajine au citron

Boulghour

Crème chocolat

\*

Sablé aux graines de sésame 🍌

Yaourt sucré  
Fruit de saison

## Vendredi

Œufs 🍳 durs mayonnaise

Filet de poisson 🐟, sauce orange

Duo de carottes 🍂

Fromage blanc nature, sucre

Banane 🍌

Baguette 📍  
Bonbel

Fruit de saison

LE REPAS

LE GOÛTER

- 🍂 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🐟 Bleu Blanc Coeur
- 🐟 Produit de la mer durable
- 🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 📍 Produit local
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🍖 Label Rouge
- 🌍 Nouvelle recette

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



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

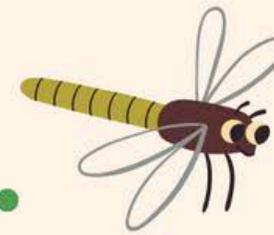
📍 Indication géographique protégée

🌿 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. Les repas sont servis avec du pain local 📍



# • Menu •

| du 11 au 15 novembre 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Taboulé oriental

Potage tous légumes 🍅, fromage râpé

Carottes 🍅 🌱 râpées à l'orange

Salade d'automne 🍅, vinaigrette

Sauté de poulet sauce crème forestière  
Filet de poisson 🐟 sauce crème forestière

Boulette de bœuf, sauce italienne  
Boulettes de blé et pois chiches, sauce italienne

Poisson 🐟 pané, citron

Curry de lentilles 🌱 au cantadou et curry

Purée de brocolis 🍅

Macaronis

Chou fleur 🍅 à la béchamel

Riz

Emmental

\*

Crème fermière à la vanille 🌱

\*

Fruit de saison 🍅

Fruit de saison 🍅

\*

Compote de pommes

Baguette 📍 et chocolat  
Compote  
Verre de lait

Pain aux céréales 📍  
Bûche mi-chèvre  
Compote

Roulé au chocolat  
Fruit de saison  
Yaourt aromatisé

Croissant 📍  
Yaourt sucré  
Fruit de saison

C'est férié,  
yeah!



LE REPAS

LE GOÛTER

- 🍅 Produits de saison
- 🌱 Menu végétarien
- 🐟 Bleu Blanc Coeur
- 🐟 Produit de la mer durable
- 🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 📍 Produit local
- 🍅 Appellation d'origine protégée
- 🔴 Label Rouge
- 🌱 Nouvelle recette

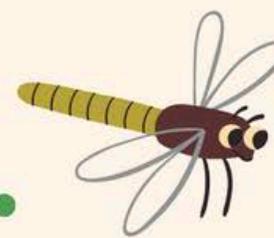


<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
@cuisineles4fourchettes

- 🌱 Indication géographique protégée
  - 🌱 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

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



# • Menu •

| du 18 au 22 novembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi



LE REPAS

LE GOÛTER

Salade de lentilles 🌱, vinaigrette

Tarte butternut comté \*

Potage de carottes 🍅

Coleslaw 🍅 (carottes 🌱)

Filet de poisson 🐟, sauce curry

Jambon 🍖 blanc, mayonnaise  
Œufs 🥚 durs, mayonnaise

Filet de poisson 🐟, sauce basquaise

Boeuf 🍖 stroganoff  
Quenelle 🥩 nature stroganoff

Omelette 🍳, fromage râpé

Brocolis 🍅

Purée de haricots verts

Pommes smiles

Blé pilaf

Epinards à la béchamel

Yaourt nature 🌱, confiture

Cantal 🍷

Bûche mi-chèvre \*

Fruit de saison 🍅

Fruit de saison 🍅

Fruit de saison 🍅

Gaufre, sauce chocolat maison

Baguette 📍, beurre et miel  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison 🍅

Rocher coco  
Compote  
Verre de lait chocolaté

Pain au chocolat 📍  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

Quatre quart  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison

Pain aux céréales 📍  
Camembert  
Compote

- 🍅 Produits de saison
- 🌱 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🐟 Bleu Blanc Coeur
- 🍖 Label Rouge
- 🐟 Produit de la mer durable
- 🌱 Nouvelle recette
- 🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 📍 Produit local



📍 Indication géographique protégée

🌱 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, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits. Les repas sont servis avec du pain local 📍

# • Menu •

| du 25 au 29 novembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jendredi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes 🍅 🌿 râpées,  
vinaigrette

Potage de courgettes  
au fromage fondu

Rillettes de sardine au  
fromage frais

Chou blanc 🍅, croûtons,  
vinaigrette

\*

Colombo de porc 🍖  
Emincé fèves pois 🌿,  
sauce colombo

Pizza aux trois fromages

Bœuf 🍖 bourguignon  
Emincé de soja 🌿  
bourguignon

Poisson pané 🐟, citron

Cuisse de poulet  
rôtie au jus  
Filet de poisson au jus

Petit pois

Salade verte, vinaigrette

Carottes 🍅 🌿 et  
pommes de terre 🍷

Epinards à la crème

Pommes noisettes

Yaourt 🥛 aromatisé  
vanille

\*

\*

Camembert

Petits suisses aromatisés

\*

Fruit de saison 🍅

Fruit de saison 🍅

Tarte aux pommes

Fruit de saison 🍅

Marbré  
Fruit de saison  
Verre de lait chocolaté

Baguette 📍 et chocolat  
Fromage blanc  
aromatisé  
Compote à boire

Pain semi-complet 📍  
Kiri  
Fruit de saison 🍅

Madeleine 🌿  
Yaourt sucré  
Verre de jus de fruit

Brioche 📍  
Compote  
Verre de lait

🍅 🌿 🍷 🐟 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍅 Appellation d'origine protégée

🐟 Bleu Blanc Coeur

🍖 Label Rouge

🐟 Produit de la mer durable

🌿 Nouvelle recette

🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY - CHILLY-MAZARIN - EPINAY-SUR-ORGE

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

📍 Indication géographique protégée

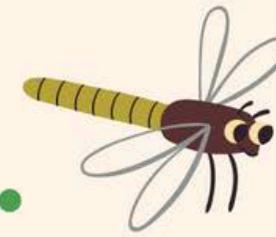
🌿 Issu de l'agriculture biologique

🍖 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

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



# • Menu •

| du 2 au 6 décembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jendredi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Salade de macaronis et olives, vinaigrette

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Potage de carottes  au curry

\*

Endives , dés de mimolette, vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne

Pépité de poisson, sauce cocktail

Saucisse de Toulouse  
Bouchées cantal et ciboulette

Chili à l'égrainé de soja 

Kefta dinde  
Falafels

Sauté de veau, sauce olives  
Filet de poisson , sauce olives

Gratin de chou fleur 

Lentilles 

Riz

Couscous (semoule et légumes)

Potatoes

\*

Fromage blanc aromatisé

Tomme

Bûche mi-chèvre

\*

Fruit de saison 

\*

Fruit de saison 

Fruit de saison 

Mousse au chocolat

Galettes bretonnes pur beurre 

Petit suisse aromatisé

Fruit de saison 

Baguette 

Leerdamer

Fruit de saison 

Viennoise nature 

Compote

Yaourt à boire

Quatre quart  
Fromage blanc aromatisé  
Verre de jus

Pain aux céréales , beurre et confiture  
Yaourt sucré  
Fruit de saison 

    Produits de saison

 Menu végétarien  Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur  Label Rouge

 Produit de la mer durable  Nouvelle recette

 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

 Produit local



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

 Indication géographique protégée

 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 

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



# Menu

| du 9 au 13 décembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Céleri 🌱 rémoulade

Cordon bleu  
Crousti fromage

Duo de haricots  
verts et beurre

Liégeois vanille

Baguette 📍  
Camembert  
Fruit de saison 🌱

Crêpe au fromage

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue  
Œufs 🍳 durs, sauce aïoli

Brocolis 🌱

Fruit de saison 🌱

Madeleine 🍪  
Yaourt sucré  
Compote à boire

Carottes 🌱 🌱 râpées,  
vinaigrette

Pâtes, sauce  
crème forestière

Petits suisses  
nature, sucre

Compote de pommes

Brownie  
Fruit de saison  
Verre de lait

Potage tous légumes 🌱

Axoa de mitonnée  
de bœuf  
Quenelle nature 🍲,  
sauce tomate

Riz

Carré de l'Est

Fruit de saison 🌱

Pain aux céréales 📍  
et chocolat  
Compote  
Verre de lait

Salade verte, vinaigrette

Raclette (pommes de  
terre 🌱, jambon blanc 🍖,  
rosette et cornichons)  
Pommes de terre 🌱,  
fromage à raclette  
et cornichons

Tarte aux myrtilles

Brioche 📍  
Fromage blanc  
aromatisé  
Verre de jus de fruit

- 🌱 Produits de saison
- 🌱 Menu végétarien
- 🍷 Appellation d'origine protégée
- 🐔 Bleu Blanc Coeur
- 🔴 Label Rouge
- 🌊 Produit de la mer durable
- 👩 Nouvelle recette
- 🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 📍 Produit local



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

- 📍 Indication géographique protégée
  - 🌱 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.  
Les repas sont servis avec du pain local 📍

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

# Menu

| du 16 au 20 décembre 2024 |

Lundi



Salade harmonie (chou rouge, maïs, salade verte, vinaigrette)

Pâné de blé, emmental épinards

Petit pois au jus

Compote de pommes

Baguette  
Caprice des Dieux  
Fruit de saison

Mardi



Potage de potiron au fromage fondu

Sauté de boeuf, sauce forestière  
Omelette

Jeunes carottes

Fruit de saison

Quatre quart  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

Mercredi

Riz, maïs, vinaigrette

Cuisse de poulet vindaloo  
Filet de poisson vindaloo

Purée de patate douce gratinée

Fruit de saison

Croissant  
Compote  
Verre de lait chocolaté

Jeudi

Menu de Noël !



Baguette, beurre et miel  
Petit suisse aromatisé  
Verre de jus de fruit

Vendredi

Salade verte, oignons frits, vinaigrette

Poisson pâné, citron

Ratatouille et semoule

Crème fermière à la vanille

Sablé aux graines de sésame  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison

- Produits de saison
- Menu végétarien
- Appellation d'origine protégée
- Bleu Blanc Coeur
- Label Rouge
- Produit de la mer durable
- Nouvelle recette
- SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- Produit local

Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPRIAY-SUR-ORGE

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

- Indication géographique protégée
- 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. Les repas sont servis avec du pain local

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

# Menu

| du 23 au 27 décembre 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

LE REPAS

Betteraves rouges 🌱, vinaigrette

Salade iceberg et croûtons, vinaigrette

Potage de courgettes

Radis rondelle et maïs, vinaigrette

Filet de poisson 🌊, sauce provençale

Pizza bolognaise de légumes 🌱

Œuf brouillés au fromage

Tartiflette Truffade (pommes de terre 🌱)

Brocolis 🌱

Coquillettes

Salade verte, vinaigrette

Yaourt 🌱 aromatisé

Camembert

Fruit de saison 🌱

Glace

Fruit de saison 🌱

Compote de pommes

LE GOÛTER

Marbré  
Yaourt sucré  
Compote

Baguette 📍 et chocolat  
Fruit de saison 🌱  
Verre de lait

Pain semi-complet 📍  
Port-Salut  
Compote

Viennoise 📍 pépites de chocolat  
Fruit de saison 🌱  
Verre de lait

🌱 🌿 🍷 🍷 Produits de saison

🌱 Menu végétarien 🍷 Appellation d'origine protégée

🌊 Bleu Blanc Coeur 🍷 Label Rouge

🌊 Produit de la mer durable 🍷 Nouvelle recette

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

Cuisine  
les 4 fourchettes  
MASSY • CHILLY-MAZARIN • ÉPONAY-SUR-ORGE

📍 Indication géographique protégée

🌱 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, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits. Les repas sont servis avec du pain local 📍

# Menu

| du 30 décembre au 3 janvier 2024 |

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jendredi

## Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes 🌱🌱, maïs, vinaigrette

Potage de brocolis 🌱

Salade verte, dès de fromage, vinaigrette

Piémontaise (pommes de terre 🌱)

Sauté de bœuf, sauce gardian ou  
Boulettes de blé et pois chiches sauce gardian

Parmentier d'égrainé de soja

Blanquette de veau ou  
Blanquette de poisson 🌱

Beignets de calamars, sauce au fromage blanc citronnée

Haricots verts

Petits suisses naturels, sucre

Riz et carottes 🌱

Epinards à la crème

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🌱

Eclair au chocolat

Fruit de saison 🌱

Barre pâtissière au fromage blanc  
Fruit de saison 🌱  
Yaourt à boire

Baguette Cantadou nature  
Compote

Gaufre flash poudrée au sucre  
Fruit de saison 🌱  
Verre de lait chocolaté

Brioche 📍  
Fromage blanc sucré  
Verre de jus de fruit

🌱 🌱 🌱 🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien 📍 Appellation d'origine protégée

🌱 Bleu Blanc Coeur 📍 Label Rouge

🌱 Produit de la mer durable 📍 Nouvelle recette

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local



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

📍 Indication géographique protégée

🌱 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. Les repas sont servis avec du pain local 📍

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