

# • Menu •

| du 6 au 10 janvier 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Carottes râpées à l'orange 🍊🥕

Colombo de porc 🐷  
Emincé de soja 🌱  
au colombo

Boullghour

Yaourt nature  
confiture 🍯

\*

Marbré  
Fromage blanc  
aromatisé  
Verre de jus de fruit

Tarte 3 fromages

Rôti de bœuf,  
sauce barbecue  
Œufs 🍳 durs,  
mayonnaise

Purée de courgettes

\*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre  
et confiture  
Compote  
Verre de lait

\*

Cuisse de poulet  
rôtie au jus  
Filet de poisson 🐟  
au court bouillon

Pommes noisettes

Coulommiers

Fruit de saison 🍎

Viennoise 🍞 pépites  
de chocolat  
Verre de jus de fruits  
Yaourt à boire



Potage de potiron au  
fromage fondu 🍲

Poisson 🐟 pané, citron

Epinards à la béchamel

\*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞  
Tomme  
Fruit de saison 🍎



Taboulé oriental

Omelette 🍳

Duo de carottes 🍷

Comté 🧀

Galette des rois 🥯

Sablé aux graines  
de sésame 🌱  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🍎

- 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
  - Bœuf, veau, porc, volaille : né, 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 🍞

Goûters servis aux maternelles tous les jours  
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

# • Menu •

| du 13 au 17 janvier 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GÔTER

Œufs durs   
mayonnaise

Salade verte aux dés de  
fromage et vinaigrette

Potage de courgettes  
et fromage fondu

\*

Coleslaw   
(carottes )

Bœuf stroganoff   
Filet de poisson   
stroganoff

Saucisse de Toulouse  
Pépite de poisson

Pizza 3 fromages  
(emmental, mozzarella  
et raclette)

Kefta dinde  
Falafels

Filet de poisson   
sauce armoricaine

Haricots verts

Lentilles 

Salade verte,  
vinaigrette

Couscous  
(Semoule et légumes)

Brocolis

Cantal 

\*

Fromage blanc  
aromatisé

\*

Fruit de saison 

Pêche au sirop

Fruit de saison 

Fruit de saison 

Crème fermière  
à la vanille 

Madeleine   
Yaourt nature  
Compote à boire

Baguette   
et chocolat  
Fruit de saison   
Verre de lait

Roulé au chocolat  
Compote  
Yaourt aromatisé

Pain de campagne   
Bâche mi-chèvre  
Compote

Croissant   
Yaourt nature  
Fruit de saison 

-      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

Cuisine  
les 4 fourchettes  
JARDIN • COCOP • ANJOU • BRIVAS • SAIN-PIERRE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisinesles4fourchettes](#)

-  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 

Goûters servis aux maternelles tous les jours  
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

# • Menu •

| du 20 au 24 janvier 2025 |

Lundi



Potage de légumes au fromage fondu

Poisson 🐟 pané, citron

Petit pois au jus

Fruit de saison 🍎

Mardi

Steak hâché, sauce moutarde  
Pâné de blé, emmental et épinards

Pommes noisettes

Bûche mi-chèvre

Fruit de saison 🍎

Mercredi

Carottes 🥕 rapées, vgte

Sauté de veau, sauce cantadou 3 poivres  
Filet de poisson 🐟, sauce cantadou 3 poivres

Purée Dubarry 🍷

Ile flottante

Jeudi



Quenelle nature, sauce provençale 🍷

Riz

Yaourt 🥛 aromatisé vanille

Fruit de saison 🍎

Vendredi

Salade verte et oignons frits, vinaigrette

Sauté de dinde 🍗, sauce vallée d'Auge  
Emincé de soja 🍷 sauce vallée d'Auge

Haricots verts

Mimolette

Eclair vanille

Baguette 🍞, beurre et miel  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison 🍎

Sablé aux graines de sésame 🍷  
Compote  
Verre de lait

Pain au chocolat 🍞  
Petit suisse aromatisé  
Compote

Pain aux céréales  
Camembert  
Fruit de saison 🍎

Quatre-quart  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison 🍎

- 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



- 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.

Goûters servis aux maternelles tous les jours et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
@cuisinesles4fourchettes

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

# • Menu •

| du 27 au 31 janvier 2025 |

Lundi



Endives et croûtons,  
vinaigrette 🌱

Pâné de blé,  
emmental, épinards

Jeunes carottes  
au jus 🌱

Coulommiers ❄️

Glace

Marbré  
Fruit de saison 🌱  
Verre de lait

Mardi

Tarte au fromage 🇫🇷

Jambon blanc 🇫🇷  
mayonnaise  
Œufs durs 🇫🇷,  
mayonnaise

Purée de légumes

Fruit de saison 🌱

Baguette 🇫🇷 et chocolat  
Yaourt nature  
Compote à boire

Mercredi

\*

Nems au poulet  
Nems aux légumes

Riz cantonnais (Riz,  
petits pois, omelette)

Petits suisses  
nature, sucre

Litchi au sirop

Madeleine 🇫🇷  
Fromage blanc  
aromatisé  
Verre de jus de fruit

Jeudi

Céleri et carottes 🌱 🇫🇷  
rémoulade

Bœuf misonnée  
façon bolognaise  
Egrainé de soja 🇫🇷  
façon bolognaise

Spaghetti,  
fromage râpé

Compote de pommes  
et bananes

Pain semi-  
complet 🇫🇷 🌱  
Emmental  
Fruit de saison 🌱

Vendredi



Potage de courgettes  
au fromage fondu

Beignets de calmars,  
sauce tartare

Epinards à la crème 🌱

Fruit de saison 🌱

Brioche 🌱  
Compote  
Verre de lait

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/>  
@cuisinesles4fourchettes

- Indication géographique protégée
- Issu de l'agriculture biologique
- Bœuf, veau, porc, volaille : né, 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 🌱

Goûters servis aux maternelles tous les jours  
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

# • Menu •

| du 3 au 7 février 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Radis beurre

Sauté de bœuf ,  
sauce guardian  
Galette de légumes  
ratatouille

Haricots verts et  
pommes de terre

Cantal 

Compote de pommes

Galettes bretonnes  
pur beurre   
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison 

\*

Cuisse de poulet yassa  
Filet de poisson   
yassa

Potatoes

Fromage blanc  
aromatisé

Fruit de saison 

Baguette , beurre  
et confiture  
Yaourt nature  
Fruit de saison 

Rillettes de thon au  
fromage frais

Filet de poisson ,  
sauce forestière

Brocolis à la béchamel

Fruit de saison 

Viennoise nature   
Verre de jus de fruit  
Yaourt à boire

Chou rouge et maïs,  
vinaigrette 

Crêpe volaille fromage  
Crêpe fromage

Salade verte, vinaigrette

Crêpe sauce chocolat

Pain aux céréales   
Leerdamer   
Compote

Potage de patate  
douce 

Curry de lentilles   
au cantadou

Riz

Crème fermière  
à la vanille 

Quatre-quart  
Fromage blanc natur  
Verre de jus de fruit

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



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

-  Indication géographique protégée
-  Issu de l'agriculture biologique
-  Bœuf, veau, 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 

Goûters servis aux maternelles tous les jours  
et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

# • Menu •

| du 10 au 14 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GÔTER

Carottes râpées 🍷🌱, vinaigrette

Cordon bleu  
Crousti fromage

Flageolets

Emmental

Flan vanille, nappé caramel

Madeleine 🍷  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🍷

Potage de haricots verts, fromage râpé

Blanquette de veau  
Blanquette de poisson 🍷

Riz et carottes

Fruit de saison 🍷

Baguette 📍  
Camembert  
Fruit de saison 🍷

Salade de pomme de terre 🍷 et ciboulette, vinaigrette

Omelette 🍷, fromage râpé

Epinards à la crème 🍷

Fruit de saison 🍷

Brownie  
Compote à boire  
Verre de lait

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

Purée

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍷

Pain aux céréales et chocolat 🍷  
Compote  
Verre de lait

Coleslaw 🍷 (carottes 🍷)

Filet de poisson 🍷, sauce curry

Beignets de saffris 🍷

Compote de pommes et fraises

Viennoise 📍 aux pépites de chocolat  
Fromage blanc nature  
Verre de jus de fruit

-     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

Goûters servis aux maternelles tous les jours et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances



<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 🍷

# • Menu •

| du 17 au 21 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Salade de lentilles 🌱, vinaigrette

Sauté de porc 🐷, sauce aigre douce  
Filet de poisson 🐟, sauce aigre douce

Brocolis

Bûche mi-chèvre

Compotes de pommes

Marbré  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison 🍎

Carottes râpées 🥕 au citron

Paëlla au poulet  
Paëlla au poisson (sans chorizo)

Fromage blanc et brisure de gâteau

Baguette 🍞  
Cantadou nature  
Fruit de saison 🍎

Potage de potiron au fromage fondu

Poisson pané 🐟, citron

Carottes 🥕

Fruit de saison 🍎

Croissant 🍞  
Compote  
Verre de lait

\*

Goulash de bœuf  
Emincé de soja 🌱 façon goulash

Gratin dauphinois

Yaourt nature 🥛, sucre

Fruit de saison 🍎

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

Salade verte, maïs, vinaigrette

Pâtes locales 🍝, sauce crème forestière

Pont-l'Évêque

Glace

Madeleine 🍪  
Yaourt nature  
Fruit de saison 🍎

-  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/>  
@cuisinesles4fourchettes

-  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 🍞

Goûters servis aux maternelles tous les jours et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances

# • Menu •

| du 24 au 28 février 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Coleslaw (carottes)

Sauté de boeuf, sauce aux olives  
Galette de légumes ratatouille

Gratin de chou-fleur

Tarte aux pommes

Barre pâtissière  
Yaourt nature  
Fruit de saison

Pizza fromage

Jambon blanc, sauce cocktail  
Œufs durs, sauce cocktail

Coquillettes

Fruit de saison

Baguette et chocolat  
Fruit de saison  
Verre de lait

Radis rondelle, vgte  
moutarde à l'ancienne  
et miel

Beignets de blé,  
ketchup

Epinards à la  
béchamel

Saint-Nectaire

Liégeois chocolat

Gaufre poudrée  
au sucre  
Compote  
Yaourt à boire

\*

Emincé de volaille,  
sauce moutarde  
à l'ancienne  
Omelette

Pommes smiles

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison

Pain semi-complet  
Kiri  
Compote

Potage de carottes au  
fromage fondu

Filet de poisson,  
sauce nantua

Riz et petit pois

Fruit de saison

Brioche  
Fruit de saison  
Verre de lait

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/>  
@cuisinesles4fourchettes

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

Goûters servis aux maternelles tous les jours et aux élémentaires le mercredi et pendant les vacances