

• Menu •

| du 3 au 7 mars 2025 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

LE REPAS

LE GOÛTER

Salade verte et oignons
frits, vinaigrette

Nuggets de poulet
Nuggets de blé

Haricots verts/
Pommes de terre

Coulommiers

Compote de pommes

Baguette
beurre et miel
Yaourt nature
Fruit de saison

*

Colombo de dinde
Filet de poisson
au colombo

Beignet de chou fleur

Yaourt nature
sucre

Beignet au chocolat

Galettes bretonnes
pur beurre
Verre de lait
Fruit de saison



Potage de potiron au
fromage fondu

Filet de poisson
sauce italienne

Riz

*

Fruit de saison

Marbré
Yaourt à boire
Compote

Betteraves rouges,
vinaigrette moutarde à
l'ancienne et miel

Steak hâché
sauce vache qui rit
Omelette
fromage râpé

Pommes noisettes

Fruit de saison

Baguette
Bûchette mi chèvre
Fruit de saison

Taboulé oriental

Pané fromager

Carottes à la crème

Fruit de saison

Viennoise
pépite
de chocolat
Verre de lait
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
MÂSSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-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 10 au 14 mars 2025 |

Lundi



Potage de brocolis

Sauté de veau
aux olives
Filet de poisson 🌊
sauce aux olives

Bouloghoul 🌱

Cantal 🍷

Fruit de saison 🌸

Madeleine 🌱
Verre de lait
Compote

Mardi

Macédoine,
mayonnaise

Rôti de bœuf
sauce barbecue
Emincé de soja 🌱
sauce barbecue

Pommes de terre
rissolées

Fromage blanc
nature, confiture

*

Baguette 📍
et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🌸

Mercredi



*

Nuggets de blé

Purée de patate
douce 🌱

Petits suisses
natures, sucre

Fruit de saison 🌸

Croissant 📍
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Carottes 🌱 🌊 râpées
vinaigrette

Omelette 🌱

Epinards à la
béchamel 🌱

*

Crème fermière
à la vanille 🌱

Pain de campagne 🌱 📍
Emmental
Fruit de saison 🌸

Vendredi

Assiette de crudités
(carottes 🌱 🌊),
vinaigrette

Poisson pané 🌊, citron

Brocolis

Bûche mi-chèvre

Compote de
pomme/ fraise

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🌸

LE REPAS

LE GOÛTER

🌸 🌱 🌊 🍷 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

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

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



• Menu •

| du 17 au 21 mars 2025 |

Lundi

Salade de pomme de terre 🥔 à la ciboulette, vinaigrette

Bœuf stroganoff 🥩
Quenelle nature bio, sauce stroganoff

Haricots verts

St Nectaire 🍷

Compote de pommes

Pavé Sarthois
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Mardi

Crêpe fromage *

Jambon blanc 🥩, mayonnaise
Œufs durs bio, mayonnaise

Coquillettes

*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre et confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Mercredi

*

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

Pommes smiles

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍎

Roulé chocolat
Verre de lait
Compote

Jeudi



Concombre, vinaigrette

Pâné de blé, emmental et épinards

Gratin de chou-fleur 🍷

*

Eclair au chocolat

Pain semi complet bio 🍞
Emmental
Fruit de saison 🍎

Vendredi



Potage de courgettes au fromage fondu

Filet de poisson 🐟, sauce au fromage blanc et citron

Boullghour bio / carottes 🍷

*

Fruit de saison 🍎

Brioche 🍞
Verre de lait
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



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

🍷 Indication géographique protégée

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.

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

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



• Menu •

| du 24 au 28 mars 2025 |

Lundi

*
Sauté de dinde sauce curry 🍲
Filet de poisson 🐟, sauce curry

Brocolis

Fromage ovale

Cocktail de fruits au sirop

Marbré
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍎

Mardi



Potage de potiron

Quenelle 🍲 nature, sauce aurore

Riz 🍚

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🍎

Pain au chocolat 🍩
Verre de lait
Compote

Mercredi

Salade verte aux dès de fromage et croûtons, vinaigrette

Carbonnade de bœuf 🍲
Carbonnade de poisson 🐟

Carottes 🍷 et pomme de terre 🥔

Flan vanille nappé caramel

Baguette 🍞, pâte à tartiner
Yaourt aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Rilette de thon au fromage frais

Sauté de porc sauce moutarde à l'ancienne

Emincé de soja 🍲 bio, sauce moutarde à l'ancienne

Purée de légumes

Fruit de saison 🍎

Madeleine 🍪 bio,
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Vendredi

Tomates et mozzarella, vinaigrette

Tarte au thon

Salade verte et vinaigrette

Glace

Pain de campagne 🍞 bio,
Tomme
Fruit de saison 🍎

LE REPAS

LE GOÛTER

🌸 🍌 🍷 🌿 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

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.

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

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

• Menu •

| du 31 mars au 4 avril 2025 |

Lundi

Betteraves rouges 🍷 🍷
vinaigrette

Saucisse de Toulouse
Omelette 🍳

Lentilles 🌱

Bûche mi chèvre

Fruit de saison 🍷

Galettes bretonnes
pur beurre 🍳
Fromage blanc nature
Verre de jus

Mardi

Coleslaw
(carottes 🍷 🍷)

Poisson 🐟 pané,
sauce tartare

Pommes noisettes

Fromage blanc
nature, sucre et
brisure de biscuits

*

Baguette 🍞 et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Mercredi

Concombre, vinaigrette

Cordon bleu
Crousti fromage

Petits pois/ carottes 🍷

*

Crème fermière
a la vanille 🍳

Pain semi-complet 🍞
Kiri
Compote

Jeudi

*

Boulette de bœuf 🍷
Boulette blé
pois chiches

Couscous (semoule
et légumes) 🍳

Emmental

Fruit de saison 🍷

Quatre quart
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Pâtes à la sicilienne

Pizza fromage

Salade verte, vinaigrette

*

Compote de pommes

Viennoise nature 🍞
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

LE REPAS

LE GOÛTER

-     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.

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

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



• Menu •

| du 7 au 11 avril 2025 |

Lundi

Lentilles 🌱 🌱 fermières

Blanquette de veau 🌱
Blanquette de poisson 🐟

Carottes 🍅 et Riz 🍚

Fruit de saison 🍅

Madeleine 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🍅

Mardi

Rôti de bœuf,
sauce cocktail
Œufs durs 🌱,
sauce cocktail

Pommes smiles

Comté 🍷

Fruit de saison 🍅

Baguette 🍞,
beurre, confiture
Verre de lait
Fruit de saison 🍅

Mercredi

Tomates, mozzarella
vinaigrette

Filet de poisson 🐟,
sauce tomate

Beignets de salsifs

Pêche au sirop

Brioche 🍞
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Jeudi

Parmentier de canard
Parmentier à l'égrainé
végétal de pois jaune 🌱

Salade verte, vinaigrette

Tomme grise

Brownie, crème anglaise

Marbré
Verre de lait
Compote

Vendredi

Œufs durs 🌱,
mayonnaise

Pâtes 🍝 sauce
crème d'épinards

Yaourt nature, sucre 🍯

Fruit de saison 🍅

Pain de campagne 🍞
Camembert
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



<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.

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

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

• Menu •

| du 14 au 18 avril 2025 |

Lundi



Tomates et maïs,
vinaigrette

Nuggets de blé

Brocolis

Comté 🍷

Île flottante

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Mardi

*

Sauté de bœuf 🍖,
sauce provençale
Boulettes blé/
pois chiches sauce
provençale

Spaetzle / Tortis

Cantal 🍷

Compote de pommes

Baguette 📍
Bûche mi chèvre
Compote

Mercredi

Carottes râpées 🥕🍷,
vinaigrette

Filet de poisson 🐟,
sauce basquaise

Gratin de chou-fleur

Camembert

Fruit de saison 🍷

Baguette 📍, beurre,
confiture
Yaourt à boire
Fruit de saison 🍷

Jeudi

*

Cuisse de poulet yassa
Filet de poisson 🐟
yassa

Pommes noisettes

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍷

Madeleine 📍
Yaourt nature
Fruit de saison 🍷

Vendredi

Salade verte aux
dès de mimolette et
croûtons, vinaigrette

Beignets de calamars,
sauce aioli

Epinards à la crème 🍷

*

Gaufre, sucre

Viennoise 📍 pépète
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison

LE REPAS

LE GOÛTER

🌸 🌻 🍷 🍷 🍷 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
MAGNY • CHILLY-HAZARIN • 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.

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

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

• Menu •

| du 21 au 25 avril 2025 |

Lundi



*C'est fêré,
ouvrez grand
les œufs...
heu, les yeux !*

Mardi

Macédoine,
mayonnaise

Boeuf mitonné à
la bolognaise
Egrainé de soja  façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

*

Compote de
pommes/ banane

Baguette  et chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 

Mercredi

Tarte fromage

Rôti de porc ,
sauce cocktail
Œufs durs ,
sauce cocktail

Epinards
à la béchamel 

*

Fruit de saison 

Gaufre poudrée
Verre de lait
Compote

Jeudi



Concombre sauce
au fromage blanc
et menthe

Curry de lentilles  
au cantadou

Riz basmati 

Glace

Pain semi-complet  
Tomme
Fruit de saison 

Vendredi

*

Poisson pané , citron

Purée de courgettes

St Nectaire 

Fruit de saison 

Croissant 
Verre de lait
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](https://www.facebook.com/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.

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

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

• Menu •

| du 28 avril au 2 mai 2025 |

Lundi

Salade de pomme de terre 🥔 persillée, sauce au fromage blanc

Sauté de bœuf 🥩, sauce guardian
Boulettes blé/ pois chiches sauce guardian

Brocolis

*

Fruit de saison 🍎

Galette bretonnes pur beurre 🍞
Yaourt nature
Compote

Mardi



Salade de riz 🍚, maïs, olive et vinaigrette

Omelette 🍳, fromage râpé

Blé/ ratatouille

*

Fruit de saison 🍎

Baguette 🍞, beurre et miel
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Mercredi

Carottes 🥕 râpées, vinaigrette

Sauté de dinde 🦃, sauce vallée d'Auge
Filet de poisson, sauce vallée d'Auge 🐟

Petit pois au jus

Tomme

Purée de pommes SSA 🍏 🍏

Viennoise 🍞 nature
Fromage blanc aromatisé
Verre de jus

Jeudi



*C'est férié,
faites ce qu'il
vous plait !*

Vendredi

Tomate et feta, vinaigrette

Quenelle 🍤 nature, sauce armoricaine

Riz basmati 🍚 / carottes 🥕

*

Crème chocolat

Pain de campagne 🍞
Emmental
Fruit de saison 🍎

LE REPAS

LE GOÛTER



🌸 🌻 🍷 🌊 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.