

# • Menu •

| du 4 au 8 mars 2024 |

## Lundi

Salade de pomme  
de terre 🌱 à la  
ciboulette, vinaigrette  
.  
Beignets de  
calamars, aioli  
.  
Epinards ❄️ à la crème  
.  
Yaourt aromatisé 🌱



## Mardi

Mitonnée de bœuf,  
façon bolognaise  
.  
Spaghetti 🌱  
.  
Saint-Nectaire 🇫🇷  
.  
Fruit de saison ❄️


## Mercredi

Tarte aux trois  
fromages  
.  
Jambon blanc 🇫🇷  
.  
Rôti de dinde  
.  
Chou fleur,  
béchamel ❄️  
.  
Fruit de saison ❄️

## Jeudi

  
  
Potage de courgettes  
.  
Quenelle, sauce  
aurore gratinée  
.  
Boullghour 🌱  
.  
Flan vanille,  
nappé caramel

## Vendredi

  
Carottes 🌱 ❄️  
râpées, vinaigrette  
.  
Pâné de blé,  
emmental, épinards  
Haricots verts et  
pommes de terre 🌱  
.  
Bûche mi-chèvre  
.  
Compote de pomme  
et framboise

🌱 🌿 🇫🇷 ❄️ Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🇫🇷 Appellation d'origine protégée

🌱 Bleu Blanc Coeur

🇫🇷 Label Rouge


🌊 Produit de la mer durable




  
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.

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 11 au 15 mars 2024 |

## Lundi

Salade verte et  
mimolette, vinaigrette

Veau stroganoff

Brocolis

Camembert

Crème chocolat

## Mardi



Potage de potiron,  
fromage fondu

Omelette

Printanière de légumes

Fruit de saison

## Mercredi

Salade de riz, pois chiches,  
olives vertes, vinaigrette

Filet de poisson,  
sauce armoricaine

Carottes  
au cumin

Fromage blanc  
nature, sucre

Fruit de saison

## Jendredi

Coleslaw

Cuisse de poulet

colombo

Pommes noisettes

Cantal

Compote de pomme

## Vendredi

Concombre et  
feta, vinaigrette

Egrainé pois fèves,  
ail, vinaigrette

façon chili

Riz

Eclair 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

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

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>  
[@cuisineles4fourchettes](https://www.facebook.com/cuisineles4fourchettes)


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


# • Menu •

| du 18 au 22 mars 2024 |

Lundi

Assiette de crudités,  
vinaigrette

Porc  au caramel


Dinde  au caramel

Haricots beurrés

Coulommiers


Compote de  
pomme et fraise

Mardi

Boulettes de bœuf,  
sauce tomate 

Purée


Petits suisses  
aromatisés

Fruit de saison 

Mercredi



Potage de carottes 

Pâtes locales,  
sauce cresson 

Tomme

Pomme

Jendredi



Menu  
du chef!










Vendredi

Taboulé oriental

Poisson pané,  
citron 

Chou fleur, béchamel







Crème fermière  
vanille 

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

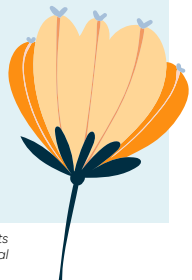


Cuisine  
les 4 fourchettes  
ARASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<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




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

# • Menu •

| du 25 au 29 mars 2024 |


## Lundi

Bœuf  bourguignon

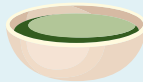
Carottes  

et navets au jus

Pointe de brie

Fruit de saison 

## Mardi



Potage de brocolis

Beignets de blé

Petit pois au jus

Saint Nectaire 


Liégeois chocolat

## Mercredi


Journée internationale du fromage !



Salade verte, vinaigrette

Raclette (Jambon  blanc, rosette)

Raclette (Rôti de dinde)

Pomme de terre , fromage à raclette, cornichons

Compote de pommes

## Jendredi

Menu de printemps

Oeuf  dur,

sauce cocktail

Parmentier de canard à la purée de pomme de terre

Salade verte,


vinaigrette

Paris-Brest

## Vendredi

Carottes   et





céleri rémoulade


Filet de poisson, sauce basquaise océane 


Potatoes

Fromage blanc

nature, confiture

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Coeur

 Label Rouge


 Produit de la mer durable

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


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


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

 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 1<sup>er</sup> au 5 avril 2024 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi

C'est  
férié !



Carottes à  
l'indienne



Dhal de lentilles

Riz basmati



Yaourt, coulis  
de mangue



Rillettes de sardine

Pizza mozzarella,  
emmental, cantal

Salade verte,  
vinaigrette

Compote de  
pommes



Betteraves  
rouges, vinaigrette

Poisson pané, citron

Purée de brocolis

Comté

Fruit de saison

Coleslaw

Carbonnade  
de veau

Haricots plats  
d'Espagne

Fourme d'Ambert

Fruit de saison

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Produit de la mer durable



Cuisine  
les 4 fourchettes  
ARÉASSY • 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 avril 2024 |

## Lundi


*C'est les vacances!!!*



Blanquette de dinde 



Pommes de terres  
et carottes  


Petits suisses  
naturels, sucre

Fruit de saison 

## Mardi



Carottes    
râpées à l'orange

Œufs durs ,  
sauce mornay

Epinards  à la crème

Carré de l'Est

Gaufre sucrée

## Mercredi

Boulette d'agneau,

sauce olive

Purée


Emmental

Ile flottante

## Jendredi



Mâche, radis rondelles,

vinaigrette 

Egréné de soja ,

façon bolognaise

Coquillettes

Yaourt aromatisé 


## Vendredi

Salade de pomme


de terre , dès de

fromage, vinaigrette


Pépité de poisson,

citron ,

Haricots beurre

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 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

<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 avril 2024 |

Lundi

*C'est les vacances!!!*



Macédoine,  
mayonnaise

Falafels, sauce  
fromage blanc  
et menthe

Brocolis

Coulommiers

Flan vanille,  
nappé caramel

Mardi

Cuisse de poulet

rôtie au jus

Pommes smiles

Petits suisses

aromatisés

Fruit de saison

Mercredi

Pâtes à la Sicilienne

Steak hâché  
sauce vache qui rit

Chou fleur

Pomme

Jeudi



*Menu  
du chef!*



Vendredi

Filet de poisson, sauce

hollandaise

Blé

Tomme

Compote de pomme

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

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

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

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

# • Menu •

| du 22 au 26 avril 2024 |

## Lundi



Concombre,  
vinaigrette  
.  
Crousti fromage  
Riz basmati   
et ratatouille  
.  
Crème chocolat

## Mardi

Tomate, vinaigrette  
verte  
.  
Poulet, sauce forestière  
Carottes   
.  
Chaurce   
.  
Millefeuille

## Mercredi

Pizza  
.  
Rôti de bœuf, sauce  
barbecue maison  
Purée de trois légumes  
.  
Fruit de saison

## Jendredi



Œufs durs  
mayonnaise  
.  
Tortis trois couleurs,  
sauce italienne  
.  
Yaourt nature, sucre  
.  
Fruit de saison

## Vendredi

Carottes   
râpées, vinaigrette  
Boulettes de bœuf   
Couscous  
.  
Saint-Nectaire   
.  
Compote de pomme  
et banane

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

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

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

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



# • Menu •




| du 29 avril au 3 mai 2024 |

## Lundi



Salade verte, dès  
de fromage et  
croûtons, vinaigrette  
.  
Escalope viennoise  
.  
Ratatouille  
.  
Beignet pomme

## Mardi




Carottes    
rapées, vinaigrette  
.  
Saucisse de Toulouse  
.  
Saucisse de volaille  
.  
Lentilles   
.  
Bûche mi-chèvre  
.  
Fruit de saison

## Mercredi






## Jeudi










Betteraves    
rouges, vinaigrette  
moutarde à  
l'ancienne et miel  
.  
Thon, sauce tomate  
.  
Riz pilaf  
.  
Fromage blanc  
aromatisé  
.  
Fruit de saison 

## Vendredi








Méli-mélo  
de crudités ,  
vinaigrette  
.  
Emincé fèves pois ,  
sauce curry  
.  
Purée de courgettes  
.  
Cantal   
.  
Liégeois vanille

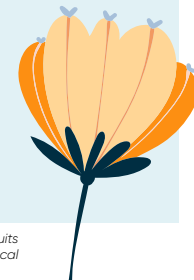
-     Produits de saison
-  Menu végétarien
-  Appellation d'origine protégée
-  Bleu Blanc Coeur
-  Label Rouge
-  Produit de la mer durable



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.



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