


# • Menu •


| du 6 au 10 mai |


Lundi



Concombre ,  
vinaigrette

Tortis trois couleurs,  
sauce fromage frais  
ail et fines herbes

Yaourt  
aromatisé 

Fruit de saison 

Mardi



menu  
Irlande



Coleslaw



Fish and chips,

sauce tartare



Cheesecake

Mercredi

C'est  
férié!



Jeudi











C'est  
encore  
férié!

Vendredi








Pas  
férié mais  
on fait  
comme si !

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

Cuisine  
les 4 fourchettes  
ANASSY • 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 13 au 17 mai |

## Lundi



Tomate  ,  
vinaigrette verte

•

Lasagnes aux légumes


•

Bûche de chèvre

•

Crème chocolat

## Mardi

Jambon blanc 

Jambon de dinde


Purée de patate douce

•

Fromage blanc fermier


nature  , sucre

•


Fruit de saison 

## Mercredi




Concombre  aux  
dés de fromage,  
vinaigrette

•

Egrainé de soja 

façon chili



Riz basmati 

•

Compote de

pommes 

## Jeudi

Salade Christophe  
Colomb (pomme de  
terre  , œufs durs  ,  
tomates, mayonnaise)

•


Bœuf  au paprika

Haricots plats  
d'Espagne


•

Yaourt aromatisé 

•

Fruit de saison 

## Vendredi

Filet de poisson  ,  
sauce coco et  
citron vert

Brocolis et pomme

de terre 

•


Cantal 


•

Quatre-quart,


crème anglaise

    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 Ile-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  
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 20 au 24 mai |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi


Vendredi

**Pas  
férié mais  
on fait  
aussi  
comme si !  
(ouiiii!)**

Veau  marengo

Carottes  et riz

•

Yaourt nature ,

sucré

•

Banane

Salade verte aux  
dés de mimolette et  
croûtons, vinaigrette

•

Poisson pané , citron

Purée de courgettes

•


Crème fermière

vanille 

**Menu  
du Chef !**



Tomate, mozzarella

vinaigrette 

•

Boulettes d'agneau


Couscous 


•

Compote de


pomme et fraise

    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.



<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

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



# • Menu •

| du 27 au 31 mai |

## Lundi

Carottes 🌱 râpées,  
vinaigrette au citron

Dinde 🍖, sauce  
basquaise

Haricots beurrés 🍅

Saint-Nectaire 🧀

Tarte aux pommes

## Mardi

Concombre, sauce  
fromage blanc  
et menthe 🍅

Pizza végétarienne

Salade verte,  
vinaigrette

Glace

## Mercredi

Normandin de veau 🍖,  
sauce barbecue

Pommes noisettes

Pointe de Brie

Compote de

pommes 🌱

## Jeudi

Salade de riz 🌱,  
tomates et maïs,  
vinaigrette

Omelette 🌱

Gratin de brocolis 🍅

Fruit de saison 🍅

## Vendredi

Mortadelle, cornichons  
Galantine de volaille,  
cornichons

Beignets de calamars,  
sauce aïoli

Epinards 🌱 à  
la crème 🍅

Petits suisses  
aromatisés

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  
ANASSY • 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

# • Menu •

| du 3 au 7 juin 2024 |

## Lundi



Méli-mélo de crudités,

vinaigrette 🌸

.

Pané de blé,

emmental, épinards

Purée de

courgettes 🌸 bio.

.

Beignet chocolat

## Mardi

Tomates bio.

mozzarella, huile  
d'olive et vinaigre  
balsamique 🌸

.

Rôti de bœuf,  
sauce cocktail

Pommes smiles

.

Compote de pomme  
et framboise

## Mercredi

Salade grecque

.

Saucisse de Toulouse

Saucisse de volaille

Lentilles 🌿

.

Fruit de saison bio.

## Jeudi

Piémontaise

.

Filet de poisson 🐟

sauce armoricaine

Haricots verts 🌸

.

Comté 🍷

.

Fruit de saison 🌸

## Vendredi



Melon 🌸

.

Egrainé fève pois bio.

façon bolognaise

.

Spaghetti, gruyère

.

Ile flottante

🌸 🍷 🐟 🌿 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🐟 Bleu Blanc Coeur

🌿 Label Rouge

🐟 Produit de la mer durable

Cuisine  
les 4 fourchettes  
ANASSY • 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 10 au 14 juin 2024 |

## Lundi



Quenelle nature,  
sauce provençale

Riz basmati

Bleu de Bresse

Ananas

## Mardi

Rillettes de sardine

Cuisse de poulet   
vindaloo

Pommes vapeur  
et carottes

Yaourt nature ,  
sucre

Fruit de saison

## Mercredi

Courgettes et  
carottes râpées,  
vinaigrette

Boulettes de bœuf

sauce poivre

Penne , gruyère

Yaourt aromatisé

## Jeudi



Tzatziki et bâtonnets  
de carottes

Oeufs durs

Blé et ratatouille

Coulommiers

Flan chocolat

## Vendredi

Betteraves rouges ,  
vinaigrette moutarde  
à l'ancienne et miel

Pépité de  
poisson, citron

Purée

Fruit de saison

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 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 17 au 21 juin 2024 |

## Lundi



Tomates et œufs   
durs, vinaigrette 


•

Pâtes locales,  
crème forestière


•

Camembert


•

Fruit de saison 

## Mardi

Méli-mélo de crudités,  
vinaigrette 

•

Boeuf , sauce  
provençale

Gratin dauphinois

•

Compote de pomme

et banane

## Mercredi



Pastèque 

•

Beignets de blé

Brocolis 

•

Petits suisses

natures, sucre

•

Millefeuille

## Jeudi

### Menu du chef !




## Vendredi

Taboulé oriental

•

Tarte au saumon  
et épinards

Salade verte ,  
vinaigrette

•

Saint-Nectaire 

•

Mousse au chocolat

-     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

 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 24 au 28 juin 2024 |

## Lundi

Cordon bleu

Chou-fleur béchamel

Comté

Fruit de saison

## Mardi

Salade verte croûtons  
et dés de fromage,

vinaigrette

Lentilles à

la tomate

Pommes de terres

et carottes

Compote de pommes

## Mercredi

Rigolo au fromage

Rôti de porc

Rôti de de dinde

Purée aux trois

légumes

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

## Jeudi

MENU CME MASSY  
AUX COULEURS DES JEUX  
OLYMPIQUES



Tomates cerises et  
olives noires

Macaronis , sauce  
crème d'épinards

Bleu d'Auvergne

Donuts au sucre

## Vendredi

Carottes râpées

à l'orange

Poisson pané ,

citron

Haricots verts

Fruit de saison

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.

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  
menu seront communiqués via les réseaux sociaux.



# • Menu •


| du 1<sup>er</sup> au 5 juillet 2024 |

## Lundi

Salade verte  
et oignons frits,  
vinaigrette

•

Porc  aigre doux

Dinde  aigre douce

Brocolis

•


Fromage blanc  
nature, sucre

•

Fruit de saison

## Mardi



Œufs  durs,  
mayonnaise

•


Croque Monsieur  
au fromage

Salade verte,  
vinaigrette


•

Compote de  
pomme et fraise

## Mercredi

Gaspacho 

•

Parmentier de  
poisson 

•

Pont-l'Évêque 

•

Flan vanille nappé  
caramel

## Jeudi



Pâtes à la Sicilienne


•

Omelette ,

fromage râpé

Carottes  au cumin

•

Fruit de saison 

## Vendredi

*Bonnes  
vacances!*

Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette

•

Poulet au caramel

Frites

•

Camembert

•

Ananas

    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

 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.

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

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