

# • Menu •

| du 2 au 6 mai 2022 |

## Lundi

*C'est les vacances !*

Méli-mélo de crudités,  
vinaigrette +

Sauté de bœuf,  
sauce italienne

Pommes vapeur

Cantal

Compote pomme fraise

## Mardi

Salade diablo

Omelette, gruyère

Purée de courgettes +

Yaourt nature

sucre

Kiwi +

## Mercredi

Betteraves rouges ,  
vinaigrette +

Saucisse de Toulouse  
et sa garniture

Saucisse de volaille

Lentilles et carottes

Pointe de Brie

Liégeois chocolat

## Jendredi

Salade verte aux  
deux fromages,  
vinaigrette +

Couscous de légumes

Semoule

Flan pâtissier

## Vendredi

Carottes râpées ,  
à l'orange +

Beignets de poisson,  
sauce gingembre

Duo haricots verts  
et beurres

Bûche mi-chèvre

Pêche au sirop

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Bleu Blanc Coeur

Label Rouge

Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

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.

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

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 9 au 13 mai 2022 |

## Lundi



Rosette, cornichons  
Galantine de volaille,  
cornichons  
.  
Sauté de veau   
marengo  
Pommes rissolées  
.  
Fromage blanc  
nature, sucre  
.  
Pomme    
**ou**  
Poire 

## Mardi



Tomates/mozzarella,  
vinaigrette   
.  
.  
Filet de colin,  
sauce curry  
.  
Brocolis  
.  
.  
Glace

## Mercredi

Taboulé oriental  
.  
Steak haché ,  
sauce Chardonnay  
Duo de carottes   
.  
Yaourt aromatisé   
.  
.  
Orange 

## Jendredi



Pizza aux deux  
fromages  
.  
Jambon blanc   
Jambon de dinde  
Gratin de choux fleurs  
.  
Banane   
**ou**  
Pomme 

## Vendredi



Concombre,  
vinaigrette   
**ou**  
Carottes râpées,  
vinaigrette  
.  
Fusili, sauce crème  
d'épinards  
.  
Mimolette  
**ou**  
Saint Nectaire   
.  
Compote tous fruits  
**ou**  
Mosaïque de fruits

    Produits de saison

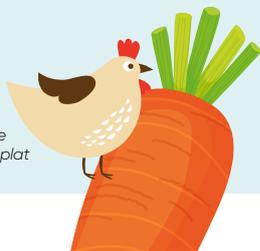
 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Cœur

 Label Rouge

 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 16 au 20 mai 2022 |

## Lundi

Salade du chef,  
vinaigrette

•

Sauté de porc,  
sauce caramel

Sauté de dinde,  
sauce caramel

Poêlée de légumes

•

Camembert

ou

Vache qui rit

•

Crêpe, sauce chocolat

## Mardi



Tomate, vinaigrette

•

Cuisse de poulet,  
sauce vindaloo

Penne

•

Petits suisses

aromatisés

•

Pomme

ou

Poire

## Mercredi



Oeufs durs,  
mayonnaise

•

Nuggets de  
blé, ketchup

Jardinière de  
légumes et ses  
pommes de terre

•

Pont l'Evêque

•

Flan vanille nappée  
caramel

## Jendredi

Panaché de crudités,  
vinaigrette

•

Sauté de dinde,  
sauce aux herbes

Pommes smiles

•

Bûchette mi-chèvre

ou

Samos

•

Compote de  
pommes

ou

Compote de poires

## Vendredi

Salade de riz, tomate,  
maïs, vinaigrette

•

Poisson pané, citron

Epinards

à la crème

•

Yaourt nature, sucre

•

Ananas

ou

Kiwi

🌿 🍅 🍆 🥔 🥕 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🏷️ Appellation d'origine protégée

🐔 Bleu Blanc Cœur

🔴 Label Rouge

♻️ Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



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

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



🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🌿 Nouvelle recette

🐄 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

# • Menu •

| du 23 au 27 mai 2022 |

## Lundi

Salade verte   
océane, vinaigrette  
au citron  
•  
Cordon bleu  
Petit pois au jus   
•  
Saint Nectaire   
•  
Mousse au  
chocolat au lait

## Mardi

Macédoine  
mayonnaise  
•  
Normandin de veau   
sauce barbecue  
Pommes Darphins  
•  
Pointe de brie  
**ou**  
Cantafrais  
•  
Compote pommes  
bananes  
**ou**  
Compote pomme  
vanille

## Mercredi

   
Tomate   
et fromage de chèvre,  
vinaigrette   
•  
Parmentier  
pommes de terre   
et lentilles  
Salade verte,  
vinaigrette   
•  
Choux vanille

## Jendredi

  
  
*C'est férié !*

## Vendredi

  
  
*C'est fermé !*

    Produits de saison

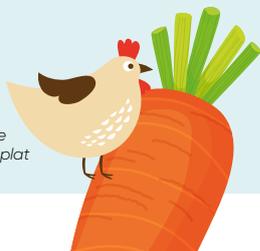
 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Cœur

 Label Rouge

 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



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

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



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 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

# • Menu •

| du 30 mai au 3 juin 2022 |

## Lundi

Carottes râpées,  
vinaigrette 

**ou**

Concombre, sauce  
fromage blanc à  
la menthe 

•

Filet de hoki,  
sauce armoricaine

Riz 

•

Cantal 

**ou**

Rondelé nature

•

Liégeois vanille

## Mardi



Salade cocotte,  
vinaigrette 

•

Tortis trois couleurs,  
sauce tomate

•

Fol Epi

**ou**

Carré du Poitou

•

Tarte aux pommes

## Mercredi



Mâche, maïs, radis  
rondelles, vinaigrette 

•

Rôti de bœuf,  
sauce poivre

Frites

•

Yaourt aromatisé 

## Jendredi

Mousse de canard,  
cornichons

•

Sauté de porc,  
sauce aigre douce

Sauté de dinde,  
sauce aigre douce

Brocolis

•

Petit suisse aromatisé

•

Pastèque  

## Vendredi

Salade verte,  
vinaigrette 

•

Fideua au poisson

Fideua poisson  
sans chorizo

•

Fromage blanc  
nature, sucre



Fraises, sucre  

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Cœur

 Label Rouge

 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 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.

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

# • Menu •

| du 6 au 10 juin 2022 |

Lundi

Mardi

Mercredi

Jendredi

Vendredi



*C'est férié !*

Betteraves rouges 🌱, maïs, vinaigrette moutarde et miel 🍯

Cuisse de poulet 🍗, sauce yassa  
Potatoes

Fromage blanc aromatisé

Pomme 🍏 🍷

**ou**

Kiwi

Salade verte 🌱  
aux dés de fromage, vinaigrette 🍷

Omelette

Epinards 🌱  
à la béchamel 🍷

Purée de pomme/  
poire 🍏

**ou**

Compote  
pommes cassis

Tomate, vinaigrette 🍷

Parmentier de poisson

Pont l'Évêque 🍷

**ou**

Fol'épi

Crème chocolat

Concombre 🌱, sauce bulgare 🍷

Poêlée de blé

Courgettes, béchamel 🍷

Bleu de Bresse

**ou**

Chanteneige

Glace

🍷 🍯 🍷 🌱 Produits de saison

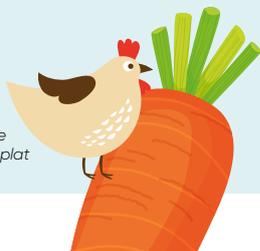
🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🍷 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



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

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



🌱 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🌱 Nouvelle recette

🍷 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

# • Menu •

| du 13 au 17 juin 2022 |

## Lundi



Mousse de canard,  
cornichons

•

Sauté de veau ,  
sauce aux olives

Haricots beurrés

•

Yaourt nature, sucre

•

Melon jaune 

## Mardi

Salade verte et  
tomate, vinaigrette 

•

Steak hâché,  
sauce tomate

Jardinière de légumes

et ses pommes  
de terre  

•

Cantal 

•

Beignet chocolat

## Mercredi



Friand au fromage

•

Jambon blanc

Jambon de dinde

Purée de carottes  



Cerises 

## Jendredi



Tomate, vinaigrette 

**ou**

Carottes râpées,  
vinaigrette 

•

Chili végétal

Riz 

•

Camembert

**ou**

Gouda

•

Flan vanille

## Vendredi

Salade d'œufs durs 

et de pommes de  
terre, vinaigrette

•

Poisson pané, citron

Haricots plats  
d'Espagne

•

Yaourt nature ,  
confiture

•

Pastèque  

**ou**

Poire 

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Bleu Blanc Cœur

 Label Rouge

 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



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

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



 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

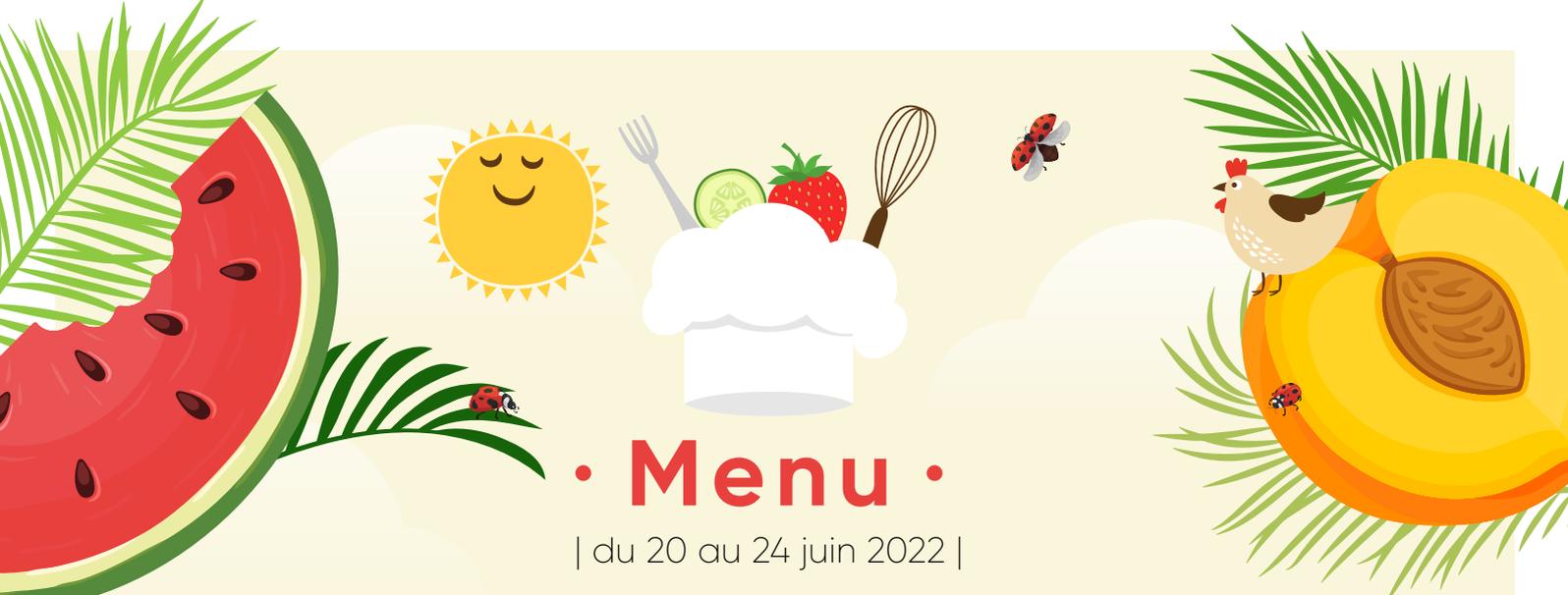
 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 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



# • Menu •

| du 20 au 24 juin 2022 |

## Lundi

Assiette de crudités,  
vinaigrette 🌱

•

Filet de merlu, sauce  
chimichurri chaude

Brocolis

•

Emmental

**ou**

Coulommiers

•

Mousse au  
chocolat noir

## Mardi

Concombre, maïs,  
vinaigrette 🌱

**ou**

Salade verte aux  
croûtons, vinaigrette

•

Sauté de poulet 🐔,  
sauce colombo

Pommes noisettes

•

Bûche mi chèvre

**ou**

Petit cotentin

•

Compote pomme  
et framboise

**ou**

Purée de pommes

## Mercredi

Chou fleur, sauce  
cocktail

•

Bolognaise au thon

Penne

•

Cantal 🇫🇷

•

Nectarine 🌞

**ou**

Pomme

## Jendredi

Galantine de volaille,  
cornichons

•

Nuggets de  
volaille, ketchup

Petits pois et  
carottes 🌞

•

Fromage blanc  
nature, sucre

🌸 🍓 🌸

Fraises, sucre 🌞

## Vendredi

Melon Charentais 🌞

•

Lentilles

à la tomate 🌍

Purée 🌍

•

Petits suisses aromatisés

🌱 🌞 🇫🇷 🌸 🌍 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🇫🇷 Appellation d'origine protégée

🇫🇷 Bleu Blanc Coeur

🇫🇷 Label Rouge

🇫🇷 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



🌍 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

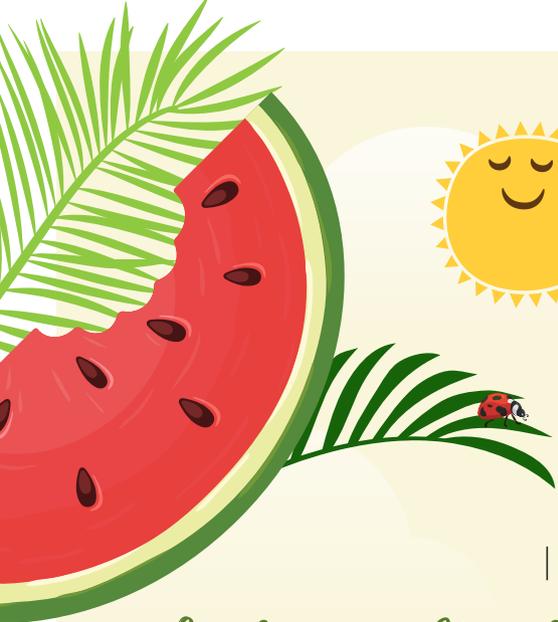
🌸 Nouvelle recette

🇫🇷 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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



# • Menu •

| du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022 |

## Lundi



Concombre 🌿,  
vinaigrette 🌟

ou

Tomate, vinaigrette 🌟

.

Gratin de pâtes

.

Camembert

.

Compote pommes

fraises

## Mardi



Salade de pommes  
de terre 🌿

au thon, vinaigrette

.

Sauté de bœuf 🍖,

sauce gardian

.

Haricots verts

.

Yaourt aromatisé

.

Melon charentais 🌟

## Mercredi



Salade verte 🌿

aux deux fromages,

vinaigrette 🌟

.

Poisson pané, citron

Epinards 🌿

à la crème 🌟

.

Crème vanille

## Jendredi

Rillettes de thon

.

Tajine de poulet

au citron

Boullghour

.

Yaourt nature, sucre

.

Pêche 🌿 🌟

ou

Abricot 🌟

## Vendredi

Pastèque 🌟

.

Filet de Hoki, sauce

provençale

Duo de courgettes 🌟

Pont l'Évêque 🍖

ou

Fromage frais demi sel

.

Tarte chocolat

🌟 🌿 🍖 🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

👤 Bleu Blanc Cœur

🍖 Label Rouge

🍶 Mesure anti-gaspillage proposant le produit laitier dans l'entrée et/ou le plat ou une pesée alimentaire



🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌱 Issu de l'agriculture biologique

👤 Nouvelle recette

🍖 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.

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits