

• Menu •

| du 1^{er} au 5 novembre 2021 |

Lundi





c'est férié !

Mardi

Salade de pâtes


•

Blanquette de veau 

Carottes et pommes
de terre vapeurs  

•

Yaourt nature,


sucre 

•

Pomme  


Mercredi




Potage de potiron 

•

Steak hâché, sauce

moutarde 

Haricots verts 

•

Vache qui rit

•

Paris Brest

Jeudi



Salade verte aux


dès de fromage,

vinaigrette 

•

Emincé de soja

façon bolognaise

Spaghetti, gruyère 

•

Glace

Vendredi

Avocat, vinaigrette 

•

Poisson pané, citron

Brocolis 

•


Saint-Nectaire 


•

Purée de pomme sans

sucre ajouté 


    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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




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




 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 8 au 12 novembre 2021 |




Lundi

Rillettes, cornichons
Mousse de canard,
cornichons
•
Filet de colin,
sauce curry
Pommes Darphin
•
Fromage blanc
nature, sucre
•
Orange  

Mardi

 la bonne soupe !
Potage de courgettes, gruyère
•
Omelette 
Epinards à la béchamel  
•
Rondelé nature
•
Mousse au chocolat au lait

Mercredi

Piémontaise 
•
Saucisse de Toulouse
et garniture
Saucisse de volaille
Lentilles
•
Yaourt aromatisé
•
Poire  


Jeudi



c'est férié !

Vendredi


 
Coleslaw  
ou
Chou rouge et maïs,
vinaigrette 
•
Riz cant'oeufnais
•
Pont-l'Évêque 
•
Poire au sirop, sauce
au chocolat 


    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge

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





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




 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 15 au 19 novembre 2021 |

Lundi



Salade verte aux deux fromages, vinaigrette

Sauté de porc, sauce curry

Sauté de dinde, sauce curry

Poêlée de légumes

Beignet aux pommes

Mardi

Œufs durs, mayonnaise

Cuisse de poulet, sauce yassa

Riz

Petits suisses aromatisés

Clémentine

Mercredi



Potage de légumes, croûtons



Camembert

Flan vanille nappé caramel

Jeudi

Carottes râpées, vinaigrette

Sauté de dinde, sauce vallée d'Auge

Pommes smiles

Cantal

Compote de pomme allégée en sucre

Vendredi

Taboulé oriental

Beignets de poisson, sauce au gingembre

Épinards à la

crème

Yaourt nature, sucre

Banane

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

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



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



Bleu Blanc Coeur

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 22 au 26 novembre 2021 |

Lundi



Salade Impératrice 🍷

•

Nuggets de

volaille, ketchup

Petit pois au jus

•

Saint-Nectaire 🍷

•

Crème vanille

Mardi



Potage de brocolis 🍷

•

Normandin de veau,

sauce poivre 🍷

Carottes 🍷

•

Chanteneige

•

Compote pomme
et banane allégée

en sucre

Mercredi

Chorizo, cornichons

Galantine de volaille,

cornichons



Fideua au poisson 🍷



Yaourt aromatisé 🍷

•

Poire 🍷

Judi



Endive et betteraves,

vinaigrette 🍷

•

Quenelle nature,

sauce olives 🍷

Riz 🍷

•

Pointe de Brie

•

Liégeois chocolat

Vendredi

Salade verte océane,

vinaigrette 🍷

•

Poisson pané, citron

Jardinière de légumes

•

Fromage blanc

nature, sucre

•

Tarte aux pommes 🍷

🍷 🍷 🍷 🍷 Produits de saison

🍷 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

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



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



🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Nouvelle recette

🍷 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 29 novembre au 3 décembre 2021 |


Lundi

Rillettes de thon,
navette
•
Sauté de porc,
sauce aigre douce
Sauté de dinde,
sauce aigre douce
Duo de carottes 🍅
•
Fromage blanc
aromatisé
•
Orange 🍊

Mardi

 Pizza au fromage
•
Rôti de bœuf,
sauce barbecue
Frites
•
Petits suisses
aromatisés
•
Poire 🍐 🌱 🍅

Mercredi

 la bonne
soupe !
Potage tous
légumes 🍅
•
Sauté d'agneau,
sauce noix de cajou
Boullgour
•
Croq'lait
•
Eclair au chocolat


Jeudi


Carottes râpées
à l'orange 🍅
•
Filet de hoki, sauce
hollandaise
Brocolis 🍅
•
Bûchette mi-chèvre
•
Pêche au sirop

Vendredi


 Pomelos, sucre 🍅
•
Chili végétal
Riz
•
Cantal 🍷
•
Flan vanille


 Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge

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



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




 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 6 au 10 décembre 2021 |

Lundi

Salade de chou blanc
aux raisins et dés de
dinde, vinaigrette

Cuisse de poulet
au jus

Potatoes

Pont-l'Évêque

Desserts tous fruits

Mardi



Potage de potiron

Omelette, gruyère

Purée de haricots verts

Kiri

Pomme

Mercredi

Salade verte
aux croûtons et
dés de fromage,
vinaigrette

Nuggets de
blé, ketchup

Courgettes à la
béchamel

Tomme

Mousse au
chocolat au lait

Jeudi

Carottes râpées,
vinaigrette au miel
et moutarde à
l'ancienne

Tartiflette

Tartiflette sans lardons

Salade verte,
vinaigrette

Glace

Vendredi

Salade camarguaise

Filet de colin, sauce
coco et citron vert

Jardinière de légumes
et pommes de terre

Yaourt nature, sucre

Banane

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

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



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



Bleu Blanc Coeur

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

Issu de l'agriculture biologique

Nouvelle recette

Toutes les viandes de boeuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits


• Menu •

| du 13 au 17 décembre 2021 |


Lundi

Mousse de canard,
cornichons
.
Sauté de veau
marengo
Julienne de légumes
.
Fromage blanc
aromatisé
.
Clémentines 🍊

Mardi

 la bonne
soupe!
Potage de courgettes,
croûtons
.
Steak hâche, sauce
provençale
Pommes vapeurs 🌿
.
Saint-Nectaire 🍷
.
Crème chocolat

Mercredi

 Friand au fromage
.
Jambon blanc 🍷
Jambon de dinde
Gratin de chou fleur 🍷
.
Pomme 🌿 🍷

Jeudi

Jus de pomme
.
Rillettes aux deux
saumons et ses blinis
.
Sauté de pintade,
sauce de Noël 🍷
Pom'pin
.
Petit Louis
.
Bûchette pâtissière
à la framboise
.
Clémentines
.
Père Noël en chocolat

Vendredi

 Salade d'automne,
vinaigrette
.
Sorissi ricotta/épinards,
sauce crème 🍷
.
Yaourt aromatisé 🌿
.
Flan pâtissier

🌿 🍷 🍊 🍷 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌿 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

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



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




 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 Issu de l'agriculture biologique

 Nouvelle recette

 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 20 au 24 décembre 2021 |

Lundi



Salade du chef,
vinaigrette
.
Poisson pané, citron
.
Haricots plats
d'Espagne
.
Cantal 🍷
.
Ile flottante

Mardi

Carottes râpées à
l'orange 🍷 ❄️
.
Sauté de poulet,
sauce colombo
.
Pommes noisettes
.
Carré du Poitou
.
Compote de pomme
sans sucre ajouté 🍷

Mercredi



Potage de
carottes 🍷 ❄️
.
Lasagnes
.
Pâtes à la sauce
tomate
.
Salade verte,
vinaigrette
.
Vache qui rit
.
Banane ❄️

Jeudi

Mortadelle, cornichons
.
Galantine de volaille,
cornichons ❄️
.
Cordon bleu
.
Petits pois et carottes
.
Yaourt nature, sucre 🍷
.
Pomme 🍷 ❄️

Vendredi

Endives et betteraves,
vinaigrette au miel
et moutarde à
l'ancienne 🍷 ❄️
.
Parmentier
d'émincé de soja
.
Petits suisses aromatisés
.
Gaufre et chantilly

🍷 ❄️ 🍷 ❄️ Produits de saison

🍷 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

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



Cuisine
les 4 fourchettes
MAESTY - CHILLY-MAZARIN - EPINAY-SUR-ORGE

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



🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Nouvelle recette

🍷 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

• Menu •

| du 27 au 31 décembre 2021 |

Lundi



Céleri rémoulade ❄️

•

Sauté de bœuf,
sauce chasseur 🍷

Pommes rissolées

•

Yaourt nature, sucre 🌿

•

Pomme 🌿

Mardi



Potage tous
légumes, gruyère

•

Saucisse de
strasbourg, ketchup

Saucisse de
volaille, ketchup

Coquillettes 🌿

•

Cantafras

•

Clémentines ❄️

Mercredi

Coleslaw 🌿 ❄️

•

Filet de colin,
sauce crème

Riz et courgettes

•

Saint-Nectaire 🍷

•

Crème vanille

Jeudi



Mâche et maïs,
vinaigrette ❄️

•

Trio de lentilles,
pommes de terre
et carottes 🌿 ❄️

•

Bûche mi-chèvre

•

Compote pomme
et framboise

Vendredi

Salade pommes de
terre à la ciboulette 🌿

•

Poisson pané, citron

Epinards à la
béchamel 🌿 ❄️

•

Yaourt aromatisé 🌿

•

Banane, sauce
chocolat ❄️

❄️ 🌿 🍷 🍷 ❄️ Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

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



Cuisine
les 4 fourchettes
MAESY - CHILLY-MAZARIN - EPINAY-SUR-ORGE

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



🌿 Bleu Blanc Coeur

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Nouvelle recette

🍷 Toutes les viandes de bœuf et le sauté de veau sont issus d'animaux nés, élevés et abattus en France

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits