








• Menu •

| du 2 au 6 Septembre 2019 |



Lundi
C'est la
rentrée !

Jus de pommes 
•
Salade verte aux
croûtons, vinaigrette
•
Sauté de dinde, 
sauce provençale
Pommes noisettes
•
Fol'épi
•
Compote pomme/
vanille allégée en sucre

Mardi


Tomate,
vinaigrette 
•
Galette de boulghour/
pois chiches/
emmental 
Carottes
•
Saint Nectaire 
•
Prune 

Mercredi

Pizza aux 2 fromages
•
Rôti de bœuf froid,
ketchup
Haricots verts 
•
Fromage blanc
aromatisé
•
Pêche 


Jeudi


Melon charentais
•
Saucisse de volaille,
aux oignons
Ratatouille/
pommes de terre
•
Camembert
•
Flan vanille
nappé caramel

Vendredi

Taboulé
•
Filet de merlu,
sauce aurore
Petits pois
•
Yaourt nature, 
sucre
•
Raisin blanc 

    Produits de saison

 Menu végétarien


 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge


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

 Bleu Blanc Coeur

 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

 bio. 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 9 au 13 Septembre 2019 |

Lundi

Salade de riz/maïs/
tomate, vinaigrette 

Sauté de bœuf, 
sauce chasseur

Chou fleur 


Fromy

Ananas 

Mardi

Salade de lentilles

Poisson meunière

Epinards à la crème 

Fromage blanc nature,



sucre


Figues 

ou

Prunes 

Mercredi

Tomate,
vinaigrette  


Blanquette de veau 

Blé pilaf 

Leerdamer


Pêche au sirop

Jendredi

Concombre, vinaigrette
au miel et moutarde
à l'ancienne 

Steak haché,
sauce tomate
Printanière de légumes

Vache qui rit

Compote de
pommes 


Vendredi



"Plaisir" :)


Salade verte dés
de mimolette et
croûtons, vinaigrette


Filet de saumon,
sauce citron
Duo de courgettes et riz

Yaourt à la
framboise 


Pastèque 

    Produits de saison


 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée


 Indication géographique protégée

 Label Rouge


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

 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 16 au 20 Septembre 2019 |

Lundi

Salade de pommes
de terre ciboulette,
vinaigrette

•
Sauté de porc,
sauce caramel

R : Sauté de dinde,
sauce caramel
Poêlée brocolis/
champignons

•
Fromage blanc
nature + sucre

•
Prune rouge

ou

Figue

Mardi

œuf dur
mayonnaise

•
Pâtes tricolores,
sauce caponata
+ gruyère râpé

•
Petit moulé nature

•
Raisin noir

ou

Raisin blanc

Mercredi

Melon

•
Tajine d'agneau
au citron

•
Semoule

•
Cantal

•
Compote pomme/
framboise allégée
en sucre

Jeudi

Tomate,
vinaigrette

•
Cuisse de poulet
rôtie au jus

•
Courgettes
provençales

•
Samos

•
Elémentaire : Cône
chocolat intense

•
Maternelle : Petit pot
vanille/chocolat

Vendredi

Carottes râpées,
vinaigrette

•
Filet de merlu,
sauce nantua


•
Pommes Smiles

•
Petits suisses

•
aromatisés

•
Tarte à l'abricot

    Produits de saison

 Menu végétarien


 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge



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

 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 23 au 27 Septembre 2019 |

Lundi

Salade verte Océane

.

Nuggets de poulet

Duo de haricots 🍅

.

Fromy

.

Mousse au

chocolat au lait

Mardi

Crêpe au fromage

.

Rôti de bœuf froid,
sauce béarnaise

Gratin de chou fleur 🍅

.

Fromage blanc

aromatisé

.

Pastèque bio.

Mercredi

Concombre
vinaigrette 🍅

.

Filet de lieu

sauce curry

Potatoes

.

Pont l'Evêque 🍷

.

Prune 🍅

Jendredi



Salade Arc en ciel

.

Chili végétal

Riz bio.

.

Cantafrais

.

Purée de pommes

sans sucre ajouté

Vendredi

Salade de pâtes/
tomate/olive,
vinaigrette au cumin

.

Filet de poisson
pané, citron

Epinards à la crème bio.

.

Yaourt nature
+ sucre bio.

.

Raisin noir 🍅

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

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

Bleu Blanc Coeur

SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

bio. 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 30 Septembre au 4 Octobre 2019 |

Lundi



Salade de pommes
de terre ciboulette,
vinaigrette

•

Omelette

Poêlée de légumes
(Chou fleur, carotte,
haricot vert et
haricot beurre)

•

Camembert

•

Pomme

ou

Kiwi

Mardi

Betterave,
vinaigrette

•

Rôti de porc,
sauce Paprika

R : Jambon de dinde

Frites

•

Yaourt aromatisé

•

Poire

Mercredi

Coleslaw
(Carotte, chou blanc
et mayonnaise)

•

Steak haché,
sauce tomate

Blé pilaf

•

Saint Nectaire

•

Raisin

Jendredi

Carottes râpées et
olives noires, vinaigrette

•

Quenelle de volaille
sauce forestière

Riz

•

Fol'épi

•

Glace à l'eau Fusée
multicolore

Vendredi

Tomate, vinaigrette
au basilic

•

Filet de hoki,
sauce crème

Petits pois

•

Six de Savoie

•

Flan pâtissier

Produits de saison

Menu végétarien

Appellation d'origine protégée

Indication géographique protégée

Label Rouge

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

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 7 au 11 Octobre 2019 |

Lundi

Carottes râpées,
vinaigrette  


•
Normandin de veau,
sauce poivre

•
Macaronis 


•
Carré frais

•
Dessert de pommes

Mardi

Chou rouge,
vinaigrette 

•
Cordon bleu

•
Purée de potiron 

•
Mimolette

•
Chou à la vanille

Mercredi

Saucisson sec,
cornichon
R: Galantine de
volaille, cornichon

•
Gratin de poisson
Petits légumes et
coquillettes

•
Fromage blanc
nature + sucre

•
Raisin blanc 

Jendredi

Tomate, vinaigrette à la
moutarde à l'ancienne


•
Couscous boulette
/ merguez

•
Semoule

•
Vache qui rit

•
Orange 

Vendredi

Salade du chef 


•
Filet de merlu,
sauce tomate


•
Pommes morceaux


•
Pont l'Évêque 


•
Élémentaire : Cône
vanille intense


•
Maternelle : Petit
pot vanille/fraise

    Produits de saison

 Menu végétarien


 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée

 Label Rouge



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

 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 14 au 18 Octobre 2019 |

••••• Semaine du petit locavore •••••

Lundi

Chou fleur, sauce
cocktail 🍷

Bœuf bourguignon bio.

••••• Pommes vapeur 🌿 •••••

Chanteneige

Orange

ou

Kiwi 🍷

Mardi

••••• Carottes râpées,
vinaigrette 🌿 🍷 •••••

••••• Sauté de veau, 🍷
sauce italienne

Haricots plats
d'Espagne

Camembert bio.

Banane bio.

Mercredi

Betterave, vinaigrette 🍷

Hachis parmentier

Salade verte,
vinaigrette

Cantadou ail et
fines herbes

••••• Poire 🍷 🌿 •••••

ou

Pomme

Jendredi



Salade verte aux
dés d'emmental,
vinaigrette bio. 🍷

••••• Trio de lentilles,
carottes et pommes
de terre 🌿 •••••

Cantal 🍷

Eclair au chocolat

Vendredi

Brocolis/tomate,
vinaigrette 🍷

Poisson meunière

Coquillettes /
petits pois bio.

••••• Yaourt nature

+ sucre 🌿 •••••

Raisin 🍷

🌿 🍷 🍷 🌿 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🌿 Indication géographique protégée

🍷 Label Rouge

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

🌿 Bleu Blanc Coeur

🌿 SCIC Coopérative Bio Ile-de-France

bio. 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 21 au 25 Octobre 2019 |

Lundi

Tomate/fromage de brebis, vinaigrette

Emincé de poulet, sauce blanquette

Poêlée campagnarde

(Carotte, haricot beurre, haricot vert, aubergine et oignon)

Pont l'Evêque

Compote pomme/ fraise allégée en sucre

Mardi

Betterave, vinaigrette

Omelette

Pommes vapeur persillées

Rondelé nature

Ananas

Mercredi

Coleslaw

Filet de merlu, sauce provençale

Carottes/riz

Fromy

Liégeois chocolat

Jendredi

Pizza au thon

Jambon blanc

R : Jambon de dinde

Gratin de chou fleur

Fol Epi

Raisin

Vendredi

Taboulé


Pavé de hoki, sauce poivre


Purée de courgettes

Yaourt aromatisé


Kiwi

    Produits de saison

 Menu végétarien

 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge

 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 28 Octobre au 1^{er} Novembre 2019 |

Lundi

Salade verte/
radis en rondelles,
vinaigrette 

•

Sauté de dinde,
sauce financière 

•

Coquillettes

•

Vache qui rit

•


Compote tous fruits
allégée en sucre

Mardi

Rillettes, cornichon
R: Mousse de
canard, cornichon

•

Normandin de veau,
sauce moutarde



Poêlée de légumes
forestière 

(Carotte, petit
pois, chou fleur,
champignon et ail)


•

Fromage blanc
nature + sucre

•

Pomme  

Mercredi

Betterave,
vinaigrette 


•

Timbale du pêcheur


Julienne de légumes/riz

(Carotte, céleri,
courgette et chou
romanesco)

•

Saint Nectaire 

•

Poire 

Jeudi

Menu orange & noir


Salade verte aux
dés d'emmental,
vinaigrette  

 
Saucisse de
Strasbourg, ketchup

R : Saucisse de
volaille, ketchup

Purée de potiron 


Mimolette 



Tarte au chocolat


Vendredi





*C'est
berie !*

    Produits de saison


 Menu végétarien


 Appellation d'origine protégée

 Indication géographique protégée


 Label Rouge


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

 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