



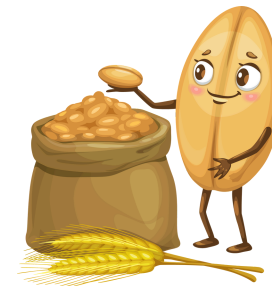
# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES CÉRÉALES  
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Salade de batavia au maïs	Gaspacho	Concombre au yogourt et menthe	Salade mêlée
***	***	***	***
Wraps complets Emincé de poulet à la courge Sauce au yogourt	Brocolis Polenta gratinée Omelette aux oignons	Risotto d'orge aux aubergines Filet de merlu vapeur sauce au fumet moutardé	Courgettes au thym Boulgour Emincé de tofu à la provençale
***	***	***	***
Poire	Tomme Pain de seigle aux fruits	Coupe de fraises	Crêpes au sarrasin et miel
Pain à l'épeautre		Pain au maïs	





# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES CÉRÉALES  
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



## EXEMPLE 5

Dips de carottes  
Houmous maison

\*\*\*

Pâtes à l'épeautre  
Sauce au citron et saumon

\*\*\*

Compote pomme-framboise

Pain au millet

## EXEMPLE 6

Velouté de chou-fleur à l'épeautre

\*\*\*

Carottes rôties au cumin  
Millet pilaf  
Curry de pois chiches

\*\*\*

Prunes

Pain complet

## EXEMPLE 7

Salade de rampon et flocons de  
germes de blé

\*\*\*

Poêlée de sarrasin aux oignons et  
viande hachée  
Epinards à la crème

\*\*\*

Gruyère AOP  
Pain aux céréales

## EXEMPLE 8

Salade tomate et basilic

\*\*\*

Lasagnes gratinées aux poireaux et  
à la ricotta

\*\*\*

Crème vanille

Pain au malt

