



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte des tout-petits

Exemples de menus



Printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit-déjeuner	Porridge aux fruits Tisane sans sucre	Pain au maïs Beurre Confiture Lait	Bircher aux fruits frais Tisane sans sucre	Lait Corn flakes nature Poires Tisane sans sucre	Biscottes sans sucre Beurre Miel Lait Compote de rhubarbe
Collation de la matinée	Pommes	Séré Compote de poires	Fraises	Bâtonnets de carottes, poivrons et concombres	Pommes
Repas de midi	Taboulé au poulet froid, concombres et tomates	Salade d'épinards frais et carottes râpées Spaghetti à la Bolognaise de lentilles, sauce tomate et légumes	Salade de laitue iceberg et radis Omelette aux œufs, ail et champignons Pain complet	Tofu poêlé et julienne de légumes (chou blanc, pois mange tout, carottes) Quinoa tricolore	Salade de fenouil Pizza sauce de tomate, épinards et mozzarella
Collation de l'après-midi	Pain croustillant Fromage frais Radis et herbes	Yogourt à boire (mélange lait-yaourt fait maison) mixé avec des baies (congelées)	Crackers complets non sucrés Cottage Cheese	Frappé aux fruits	Crackers complets Fromage

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte tout-petits, FV-CH 2022



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Été

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit-déjeuner	Yogourt aux raisinets frais, flocons d'avoine fins Tisane non sucrée	Lait chocolaté Pain au lait Beurre	Corn flakes nature Lait Tisane non sucrée	Lait Biscottes sans sucre Beurre Miel	Semoule Graines de chia Compote de pêches Tisane non sucrée
Collation de la matinée	Crackers complets non sucrés	Pêches	Abricots	Bâtonnets de fenouil	Prunes
Repas de midi	Frittata aux pommes de terre et légumes (courgette, fenouil) Compote d'abricots	Soupe de concombres froide Emincé de poulet Riz complet Haricots verts persillés Fraises	Salade feuille de chêne avec radis Fallafels au four Tomates, concombres Pain pita Sauce yogourt Compote de prunes	Salade de carottes Quorn à la mexicaine (avec tomates et poivrons) Polenta Melon	Salade de céleri-pomme Gratin d'aubergines à la feta Boullgour Nectarines
Collation de l'après-midi	Fromage Tomates cerises	Galettes de maïs Fromage	Yogourt à boire (Mélange lait-yogourt fait maison)	Frappé aux myrtilles	Yogourt nature avec confiture locale

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte tout-petits, FV-CH 2022



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit-déjeuner	Pain complet Fromage Tisane non sucrée	Porridge Compote de coings Tisane non sucrée	Birchermuesli aux fruits frais Tisane non sucrée	Biscottes sans sucre Beurre, miel Lait Prunes	Pain perdu Séré Tisane non sucrée
Collation de la matinée	Pommes	Crackers complets non sucrés	Bâtonnets de chou-rave	Bâtonnets de poivrons Sauce au séré	Poires
Repas de midi	Salade coleslaw Polentizza avec mozzarella et sauce tomate Figs	Salade de carottes Ragoût de haricots de Soissons et de chou-fleur Spätzlis complets Fromage râpé	Salade verte et panais « Milotto » au chou de Savoie Fromage râpé	Salade de chicorée Rösti Œufs frits Haricots verts cuits Glace au yogourt	Salade de chou chinois Nasi-goreng avec poulet et légumes (chou blanc, carottes, poireaux) Yogourt nature avec confiture locale
Collation de l'après-midi	Yogourt nature avec confiture locale	Riz au lait Compote de pommes	Séré aux poires cuites aux épices	Smoothie de baies (congelées)	Prunes Lait

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit-déjeuner	Semoule (bouillie) Compote de pommes Tisane non sucrée	Biscottes sans sucre Beurre, confiture Jus de pommes Lait	Porridge Compote de fruits secs Tisane non sucrée	Pain complet Beurre, confiture Fromage Jus de pomme Tisane non sucrée	Bircher aux kakis Tisane non sucrée
Collation de la matinée	Galettes de riz	Morceaux de pommes Petit pain aux graines de pavot	Bâtonnets de chou-rave Sauce au séré	Yogourt à boire (mélange yogourt-lait fait maison)	Galettes de céréales
Repas de midi	Salade de betterave Graines de courge Paupiettes de choux frisés farcies au millet, fromage et séré	Salade de céleri-pomme Burger de viande hachée avec sa sauce aux airelles rouges Purée de pomme de terre Chou rouge et marrons	Potée de lentilles à l'indienne (carottes, petits pois, panais) Riz complet	Salade de chou blanc Emincé de porc Carottes Tagliatelles	Salade de chou chinois Pavé de saumon grillé Quinoa tricolore Côtes de bettes
Collation de l'après-midi	Yogourt nature Poires pochées	Frappé au chocolat	Séré Compote de poires aux épices	Crackers complets non sucrés Fromage Morceaux de poires	Frappé aux (baies congelées)

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – info@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse