



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

Fourchette verte affiliation senior

Exemples de menus



Printemps

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| Petit-déjeuner | Yogourt aux fruits et noisettes moulues Flocons d'épeautre Beurre, confiture Tisane | Bircher aux fruits frais et graines de pavot Thé | Porridge de quinoa Compote de pommes Noisettes Thé | Petit pain de seigle Beurre Lait et poudre chocolatée | Flocons de céréales avec fruits oléagineux Lait Thé | Pain aux pommes de terre Beurre, confiture Café au lait | Tresse Beurre, miel Café au lait Baies |
| Collation de la matinée | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café |
| Repas de midi | Salade feuille de chêne Steak de poulet chasseur Nouilles Salsifis | Salade de lentilles vertes aux petits légumes (chou-rave, carottes, concombres, fenouil) Choix de pain Crème au chocolat | Limande grillée Sauce blanche Pommes de terre persillées Petits pois et carottes Pommes | Salade de céleri-pomme aux cerneaux de noix Gratin d'œufs sur lit de poireaux Orge Crème au jus de pommes et yogourt nature | Emincé de tofu aux champignons Millet Carottes au thym Salade de fruits | Salade de rampon et betterave Ravioli à la ricotta et épinards Sauce au fromage Purée de pommes parfumée au gingembre | Carré de veau rôti sauce à la provençale Fusilli Pois mange-tout aux herbes |
| Collation de l'après-midi | Thé/tisane Séré aux fraises | Thé/tisane Compote de poires | Thé/tisane Frappé moka | Thé/tisane Compote de rhubarbe | Thé/tisane Fromage Pain de seigle Radis | Thé/tisane Cake aux noisettes | Thé/tisane Yogourt aux fruits |
| Repas du soir | Potage Crécy Gratin de pommes de terre au fromage Salade iceberg | Salade pommée avec des haricots rouges Risotto à l'ail des ours et courgettes Sbrinz râpé | Crème de chou-fleur Plateau de fromages Pain d'épeautre Légumes marinés | Soupe de lentilles rouge, de légumes (céleri-pomme, côtes de bettes, romanesco) et de pommes de terre | Soupe de poireaux Tarte aux pommes et poires séré | Salade de betteraves Endives au jambon gratinées Spätzli | Steak de fromage grillé Blé gourmet Brocoli et chou-fleur au four |



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



Été

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|
| Petit-déjeuner | Yogourt aux abricots et noisettes Pain complet Beurre, confiture Thé | Bircher aux framboises fraîches et oléagineux Thé | Pain croustillant Beurre, miel Café au lait | Pain d'épeautre Beurre, miel Lait | Flocons de céréales aux graines de tournesol et de chia Lait | Pain complet Beurre, confiture Café au lait | Chocolat chaud Tresse Beurre, miel Thé |
| Collation de la matinée | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café |
| Repas de midi | Crème Dubarry Pois chiches aux légumes (aubergines, petit pois, carottes) à l'orientale Boullgour Yogourt avec confiture locale | Fromages Pain multicéréales Salade mêlée de saison aux lentilles | Méli-mélo de salades vertes aux radis, graines de lin Émincé de seitan à la zurichoise Millet Coupe aux fruits des bois | Salade Batavia Omelette au fromage Pain aux noix Carottes râpées Nectarines | Salade de fenouil cuit Émincé de porc au curry aux légumes (pois mange-tout, pak choï) Blé gourmet | Gnocchi au fromage Côtes de bettes aux herbes et graines de courge Groseilles à maquereau | Gazpacho Rôti de bœuf Pommes rissolées Tomates au four Melon |
| Collation de l'après-midi | Thé-tisanes Compote de fraises-rhubarbe | Thé/tisane Séré aux mûres | Thé/tisane Blanc battu à la compote d'abricots | Thé/tisane Tranche de pêches | Thé/tisane Melon | Thé/tisane Roulade aux framboises | Thé/tisane Séré aux Figs |
| Repas du soir | Salade grecque (concombres, tomates) Pain pita | Poitrine de poulet froide Salade de pommes de terre Salade de haricots verts Salade iceberg | Salade batavia pommes de terre cuites Fromage Légumes mariné | Dal de lentilles Riz complets Chou-fleur au cumin | Tarte aux épinards Salade de carottes Frappé aux fraises | Crème de céleri Poêle de Tofu à la provençale Fusilli Poivrons grillés | Salade de concombres aux graines de tournesol Gâteau au 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 affiliation senior, 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 | Samedi | Dimanche |
|----------------------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| Petit-déjeuner | Pain d'avoine Beurre, confiture Café au lait Fromage | Porridge Figs Thé | Flocons de céréales aux graines de tournesol Kiwis Lait | Pain aux pommes de terre Beurre, confiture Abricots Lait et poudre chocolatée | Bircher aux fruits frais Thé | Lait Pain complet Beurre, miel Prunes Thé/tisane | Tresse Beurre, miel Chocolat chaud |
| Collation de la matinée | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café |
| Repas de midi | Ragoût de poulet Polenta Dés de courgettes sautés Raisin | Salade de concombres Boulettes de pois chiches et betteraves Sauce au yogourt Riz complet | Velouté de tomates Filets de féra meunière Pommes vapeur Epinards en branches Mûres | Salade de radis blancs Omelette aux fines herbes Sauce aux champignons Sarrasin | Salade mêlée Pâtes complètes Bolognaise au tofu Crème caramel | Soupe de poireaux Risotto au chou de Savoie Fromage râpé Groseilles à maquereau | Poitrine de veau à l'ail et au persil Tagliatelles Gratin de côtes de bettes Compote de pommes à la cannelle |
| Collation de l'après-midi | Thé/tisane Séré aux abricots | Thé/tisane Compote de prunes | Thé/tisane Pain de seigle et fromage | Thé/tisane Compote de mirabelles Yogourt nature | Thé/tisane Bâtonnets de carottes et de concombres | Thé/tisane Gâteau de vermicelles | Thé/tisane Yogourt avec confiture locale |
| Repas du soir | Salade de carottes Graines de tournesol Pâtes à la sauce tomate et au Sbrinz | Salade de roquette Cerneaux de noix Moussaka végétarienne aux lentilles | Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta et sauce tomate | Lentilles à la sauce tomate Polenta crémeuse Choux de Bruxelles Frites à l'ail et graines de courge | Soupe de courge Graines de courge Pain perdu à la compote de pommes et au séré | Salade mêlée, graines de lin Feuilleté à la viande | Salade de carottes, pommes et noisettes Tortellini au fromage Choux de Bruxelles |



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



Hiver

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------------|---|--|---|--|---|--|---|
| Petit-déjeuner | Semoule avec compote de poires Thé | Lait Pain aux noix Beurre, confiture Kiwis | Jus de pomme Flocons de céréales aux graines de tournesol Lait | Pain bis Beurre Pommes Lait et poudre chocolatée | Bircher aux fruits frais Thé | Yogourt aux fruits Pain aux céréales Beurre, confiture Thé-tisane | Chocolat chaud Tresse Beurre, miel Raisin Thé |
| Collation de la matinée | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café | Thé/tisane/café |
| Repas de midi | Salade de chicorée Escalope de Quorn nature Pommes persillées Poireaux vinaigrette Mandarines | Galettes de haricots rouges et carottes Quinoa Chou frisée Flan caramel | Soupe au chou frisé Piccata de dinde Sauce tomate Boullgour Poire | Gratin de pois chiches, courge, panais, salsifis noir et orge gratiné au fromage | Salade de carottes aux graines de lin Roulade de bœuf au vin rouge Pommes de terre Chou rouge | Salade de chou chinois aux graines de tournesol Rouleaux poireaux-jambon Cornettes | Salade de betteraves cuites Tofu au safran Riz complet Chou frisé |
| Collation de l'après-midi | Thé/tisane Séré avec purée de noisettes | Thé/tisane Compote de pommes | Thé/tisane Yogourt avec confiture locale | Thé/tisane Crumble pommes-poire, cerneaux de noix | Thé/tisane Salade de fruits | Thé/tisane Pain d'épices aux fruits séchés | Thé/tisane Yogourt aux poires râpées et noisettes |
| Repas du soir | Soupe de légumes d'hiver Tarte au fromage | Œufs à la florentine Purée de pommes de terre et panais | Salade de rampon, carottes et céleri-rave Millotto au Sbrinz | Rösti Œufs frits Choux de Bruxelles | Salade d'endives aux lentilles et pommes râpées Tortellini à la courge et à la sauge Fromage râpé | Soupe de courge Polenta garnie à la sauce tomate et à la mozzarella Compote de poires aux épices | Café complet Choix de pains Plat de fromages Bâtonnets de légumes (carottes, radis, céleri-pomme) Sauce au séré |