



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
FABULEUSES CUCURBITACÉES



EXEMPLE 1 VÉGÉTARIEN

Velouté de courgettes GRTA et fromage frais aux herbes (à servir froid)

Quiche au fromage

Pastèque GRTA

EXEMPLE 2

Tzatziki (concombre GRTA au yogourt)

Rôti de porc GRTA sauce moutarde et cornichon
Riz pilaf
Bouquets de brocoli vapeur

Pruneaux

EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

Soupe de courge Butternut GRTA au lait de coco

Boulettes végétales à l'indonésienne
Quinoa

Sorbet melon

EXEMPLE 4

Salade de carottes râpée

Haut de cuisse de poulet GRTA
Pommes de terre safranées
Courgettes sautées au sésame

Tomme de Genève GRTA

GOÛTER




"Pain perdu" à la courge butternut (sans beurre)

Biscuit roulé à la confiture de potiron
Verre de lait GRTA

GOÛTER

Dés de pastèque GRTA
Tartine au fromage frais

GOÛTER



Riz au lait vanillé et compotée de fraises (sans sucre ajouté)

GOÛTER



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS FABULEUSES CUCURBITACÉES



EXEMPLE 5 VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 6

EXEMPLE 7

EXEMPLE 8 VÉGÉTARIEN

Salade de courge GRTA râpée

Jus de pommes-coing GRTA

Salade de batavia GRTA et
graines de courge

Sauté de tofu à l'aigre-doux et petits
légumes GRTA

Riz complet au curcuma

Cabillaud au four en croûte de
graines

Lentilles GRTA et carottes GRTA

Gratin de potimarron

Ragoût d'agneau à la marocaine
Légumes à l'orientale

Graines de couscous aux pois
chiches GRTA

Risotto d'orge au potiron et
parmesan

Yogourt nature GRTA et sucre

Pêche

Compote de potiron au miel

Mûres GRTA

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

Galette de riz

Poires cuites et amandes effilées

Gâteau choco-courgette

Petit suisse nature

Emmental sur pain de campagne
GRTA

Bâtonnets de concombre GRTA

Tartine de cottage cheese à la
ciboulette et petits cornichons





EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS FABULEUSES CUCURBITACÉES



EXEMPLE 9

EXEMPLE 10 VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 11 VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 12

Velouté de pâtisson à la noix de muscade

Gaspacho avec concombre GRTA

Salade crue de betterave GRTA râpée

Tortelloni au fromage
Tagliatelles de courgettes GRTA
Fromage râpé

Wok de légumes au bœuf GRTA et nouilles de riz

Brochette de dinde au paprika
Boulgour
Gnocchi de potimarron

Omelette aux pommes de terre GRTA et fromage

Melon au basilic GRTA

Fromage blanc et framboises

Flan caramel

Cake citrouille-cannelle

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

Crêpes à la confiture de mûre et mûres fraîches

Pommes au four
Crème anglaise et miettes de spéculos

Raisin GRTA

Salade de fraises
Séré nature

