



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

Fourchette verte junior Exemples de menus



Printemps

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

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



Été

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit-déjeuner	Yogourt aux raisinets frais, flocons d'avoine fins Tisane non sucrée	Fromage à pâte dure Petits pains Beurre Pêches	Corn flakes nature Lait Tisane non sucrée Prunes	Lait Biscottes sans sucre Beurre Miel	Semoule Compote de pêches Tisane non sucrée
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 et Graines de tournesol Fallafels au four Tomates, concombres Pain pita Sauce yogourt Melon	Salade de carottes avec graines de courge Quorn à la mexicaine (avec tomates et poivrons) Polenta Compote de prunes	Salade de céleri-pomme Gratin d'aubergines à la feta Boullgour Nectarines
Collation de l'après-midi	Fromage Tomates cerises Amandes	Galettes de maïs Fromage avec bâtonnets de poivrons	Yogourt à boire (Mélange lait-yogourt fait maison) avec fruits mixés	Frappé aux myrtilles	Yogourt nature avec cerises de la région



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 Compote de pommes	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 Poires
Repas de midi	Salade coleslaw Polentizza avec mozzarella et sauce tomate Figs	Salade de carottes avec graines de tournesol Ragoût de haricots de Soissons et de chou-fleur Spätzlis complets Fromage râpé	Salade verte et panais râpé « Milotto » au chou de Savoie Fromage râpé	Salade de chicorée avec mélange de graines Rösti Œufs frits Haricots verts cuits Raisin	Salade de chou chinois Nasi-goreng avec poulet et légumes (choux blanc, carottes, poireaux) Glace au yogourt
Collation de l'après-midi	Yogourt nature avec confiture locale et flocons d'avoine	Riz au lait Pommes	Séré aux poires cuites aux épices	Smoothie aux baies	Crackers complets Prunes et noisettes

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 Tisane non sucrée	Pain complet Beurre, confiture Fromage Jus de pomme Tisane non sucrée	Bircher aux kakis Tisane non sucrée
Repas de midi	Salade de betterave Graines de courge Paupiettes de choux frisés farcies au millet, fromage et séré	Salade de céleri-pomme Graines de tournesol Burger de viande hachée avec sa sauce aux échalottes Purée de pomme de terre Chou rouge et marrons Morceaux de pommes	Potée de lentilles à l'indienne aux légumes (carottes, petits pois, panais) Riz complet	Salade de chou blanc Emincé de porc Carottes Tagliatelles Morceaux de pommes	Salade de chou chinois Pavé de saumon grillé Pâtes d'épeautre Côtes de bettes
Collation de l'après-midi	Yogourt nature Poires pochées	Frappé au chocolat et kaki	Séré Compote de poires aux épices	Crackers complets non sucrés, poires Fromage avec noix	Frappé aux baies congelées et noix

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