



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



EXEMPLE 1

EXEMPLE 2

EXEMPLE 3 REPAS FROID

EXEMPLE 4

Soupe glacée de carottes au
gingembre*

Pain d'épices au chèvre rôti

Salade d'endives et crudités,
vinaigrette à la moutarde*

Omelette aux courgettes et au
paprika
Boulgour

Aiguillette de poulet aux graines de
moutarde*
Riz basmati
Haricots verts

Wraps de crudités et tomme
vaudoise au carvi*
Houmous de carottes au cumin

Cassolette de poisson aux 3 poivres
Pomme purée (noix de muscade)
Romanesco rôti

Pêche

Salade de fruits exotiques aux clous
de girofle

Raisin

Flan à la cannelle

Pavé de Genève

Pain complet

Pain paysan

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

Granola aux épices d'automne
Yogourt

Dips de poivron
Fromage blanc au carvi*

Escargot à la cannelle
Lait

Chips de betterave et de panais au
paprika
Séré

*De production suisse



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
LES ÉPICES DE SUISSE ET D'AILLEURS



| EXEMPLE 5 | EXEMPLE 6 | EXEMPLE 7 | EXEMPLE 8 |
|---|--|---|---|
| Salade de pâtes à l'italienne (tomate, artichaut, olives, fromage râpé) | Salade de tomates et thon, vinaigrette au curry | Dips de carottes et concombre, sauce yogourt au curcuma | Salade de roquette aux figues |
| Brochettes de dinde et de poivrons au sumac Pain pita | Nouilles sautées aux légumes (gingembre*) | Risotto d'orge au safran* et champignons Sbrinz râpé | Couscous végétarien (légumes, pois chiches, graines de coriandre*) |
| Compote de pomme, prune et cardamome | Panna cotta à la vanille Pain aux céréales | Salade de fraises à l'anis étoilé, à la cannelle et à la menthe Pain du moulin | Lassi à la banane et aux épices (cannelle, clous de girofle et noix de muscade) Pain aux graines de fenouil* |
| GOÛTER | GOÛTER | GOÛTER | GOÛTER |
| Pain, tranche de Gruyère et moutarde* aux figues | Pancakes à la vanille (sans sucre ajouté) Fruits rouges | Cookies aux flocons d'avoine et au gingembre* Compote de fruits | Petit pain au safran* Infusion de nectarine, framboise et cardamome |

*De production suisse