



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

## Fourchette verte affiliation junior

### Exemples de menus



Printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Porridge avec graines de lin Compote de baies (congelées) Lait	Bircher aux poires Tisane sans sucre	Pain complet Beurre, confiture Fromage Tisane sans sucre	Porridge de quinoa Compote de fruits Lait	Pain au maïs Beurre, confiture Lait ovomaltine	Pain complet Beurre, confiture Yogourt Tisane sans sucre	Semoule et compote de pommes Graines de chia Tisane sans sucre
<b>Collation de la matinée</b>	Crackers complets non sucrés	Cerneaux de noix	Jus de pommes Noisettes	Galettes de céréales	Radis Graines de courge	Crackers complets non sucrés	Dips de carottes et concombres, sauce au séré
<b>Repas de midi</b>	Salade pommée  Goulasch de tofu, pommes de terre, poivrons et tomates  Pommes (variété douce)	Salade d'épinards frais et roquette  Spaghetti à la bolognaise de lentilles, sauce tomates et légumes, pesto	Pavé de saumon au four Quinoa tricolore Côtes de bette et choux de Bruxelles Compote de rhubarbe	Salade de rampon Carottes râpées Œufs durs Pain complet Graines de tournesol  Crème au jus de pommes et yogourt nature	Émince de poulet Pâtes complètes Betteraves jaunes Flan caramel	Salade de céleri avec cerneaux de noix  Pommes de terre, brocoli et carottes gratinés au fromage  Compote de myrtilles	Steak de bœuf grillé Riz sauvage Panais et navets  Kakis
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt nature avec confiture locale	Sandwich au fromage	Yogourt à boire	Frappé aux fruits	Fraises	Biscottes sans sucre Pommes (variété acidulée)	Pain croustillant et fromage frais
<b>Repas du soir</b>	Salade de rampon  Omelette Sauce champignons Boulgour  Crème au chocolat	Orgetto et pois jaune au fromage râpé Chou-fleur grillé  Pommes cuites	Laitue pommée  Sarrasin aux carottes, céleri et chou-rave gratiné au fromage	Chili doux aux haricots rouges, maïs, tomates et poivrons Riz complet	Salade d'endives  Polenta garnie (morceaux de gruyère, tomates, oignons)  Pommes séchées	Rôti de porc Millet Ratatouille  Frappé à la confiture de fruits locale	Galettes de millet au fromage d'alpage et aux légumes (carottes, céleri)

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte affiliation junior, 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	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Yogourt aux raisinets frais, flocons d'avoine et graines de tournesol Tisane non sucrée	Lait chocolaté Pain aux graines Beurre	Pain de seigle Gruyère Tisane non sucrée	Lait Petit pain complet Beurre, miel	Corn flakes nature Lait Tisane non sucrée	Birchermuesli aux fraises et cerneaux de noix Tisane non sucrée	Lait Tresse Beurre, confiture
<b>Collation de la matinée</b>	Crackers complets non sucrés	Pêches	Abricots	Tomates cerises	Prunes	Yogourt nature avec confiture locale	Pommes
<b>Repas de midi</b>	Poêlée asiatique avec émincé de porc, légumes (poivrons, carottes, brocoli) et épeautre  Compote d'abricots	Salade iceberg  Carré de veau en croûte aux herbes Pommes country au four Haricots verts persillés  Cerises	Salade feuille de chêne, carottes aux graines de courge  Pitas aux fallafels, radis, concombres, tomates  Compote de prunes	Salade de carottes, graines de tournesol  Quorn à la mexicaine (avec tomates et poivrons) Polenta  Melon	Salade de fenouil  Fromage grillé dans un petit pain multicéréales Tomates, concombres  Pêches pochées	Salade de maïs et tomates cerises, graines de courge  Fajitas au poulet et poivrons	Courgettes farcies au ragoût de lentilles Blé gourmet  Coupe de fraises et framboises
<b>Collation de l'après-midi</b>	Fromage Tomates cerises	Biscottes sans sucre Fromage	Yogourt à boire (Mélange yogourt et lait fait maison)	Frappé aux myrtilles	Yogourt nature Coulis de fruits rouges	Galettes de riz Mirabelles	Brochettes de tomates cerises-fromage-pain noir
<b>Repas du soir</b>	Salade de chou chinois  Pommes de terre farcies au séché Plateau de fromage Légumes en marinade	Salade pommée et œufs durs  Taboulé à la menthe (avec concombres et tomates)  Glace au yogourt	Curry doux de pois chiches, paneer et chou-fleur et brocoli Riz complet	Salade estivale de pâtes (dés de mozzarella, tomates, poivrons, concombres, radis)	Frittata avec des pommes de terre, légumes (courgettes, pois jaunes, fenouil)	Ratatouille aux haricots de Soissons Couscous complet  Frappé au chocolat	Risotto au pesto de cresson et courgettes Fromage râpé

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte affiliation junior, 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
<b>Petit-déjeuner</b>	Pain complet Fromage Tisane non sucrée	Riz au lait Compote de pommes à la cannelle Tisane non sucrée	Birchermuesli aux fruits frais et noisettes Tisane non sucrée	Pain noir Beurre, miel Lait Prunes	Pain perdu Lait Tisane non sucrée	Porridge aux noisettes	Tresse Beurre, confiture Lait
<b>Collation de la matinée</b>	Pommes Noisettes	Crackers complets non sucrés	Bâtonnets de chou-rave	Bâtonnets de poivrons Sauce au séré	Poires Cerneaux de noix	Prunes	Jus de raisin Graines de tournesol
<b>Repas de midi</b>	Salade coleslaw  Polentizza à la mozzarella et sauce tomate  Figs	Salade de carottes  Ragoût de haricots de Soissons et légumes (chou frisé, côte de bettes) Spätzli complets	Salade verte au panais  Tarte aux brocolis et tofu fumé	Crudités (carottes, chou-rave, fenouil)  Rösti Œufs frits Haricots verts cuits  Crème au yogourt	Salade de chou chinois  Bami-goreng avec poulet, légumes (chou blanc, carottes, poireaux) Yogourt nature avec confiture local	Salade de chicorée  Millotto au chou de Savoie Fromage râpé  Pommes à la cannelle	Soupe de panais  Stroganoff à la viande de bœuf avec poivrons et carottes Purée de pommes de terre  Raisin
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt nature avec confiture locale	Cerneaux de noix Fromage	Séré aux poires cuites épicées	Smoothie de baies	Compote de coings Lait	Crackers complets non sucrés	Cheesecake
<b>Repas du soir</b>	Salade de chou-fleur  Endives au jambon gratinées Epeautre	Salade de lentilles et fenouil  Tortellini à la courge et à la sauge Fromage râpé Compote de prunes	Gratin de côtes de bettes et pommes de terre  Fromage	Soupe à la courge Pois chiches croustillants Graines de courge Pain complet	Tofu poêlé et julienne de légumes (chou kale, poireaux, chou-rave) Galette de pommes de terre	Salade de betterave  Crêpes au fromage et champignons	Camembert et légumes (courge, carottes, fenouil) cuits au four Quinoa



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



## Hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Birchermuesli aux oranges sanguines Tisane non sucrée	Lait chocolaté Pain bis Beurre Tisane non sucrée	Pain aux graines de courges Tilsit doux Tisane non sucrée	Lait Pain multicéréales Beurre, confiture	Corn flakes nature Lait Tisane non sucrée	Pain croustillant complet Cottage cheese Tisane non sucrée	Lait Tresse Beurre, miel
<b>Collation de la matinée</b>	Crackers complets non sucrés, Bâtonnets de chou-rave	Mandarines	Kiwis	Pruneaux secs Noisettes	Bâtonnets de carottes, graines	Noisettes Abricots secs	Pommes
<b>Repas de midi</b>	Galettes de pois chiches à l'ail Couscous complet, Poêlée de chou frisé aux pignons  Poire	Salade cicorino rosse  Cuisse de poulet au four Blé gourmet Chou rouge  Mousse au chocolat	Salade de betteraves bicolores  Galettes de flocons d'avoine aux légumes (carottes, céleris) et fromage Oeufs  Poire pochée	Paupiettes de limande au fromage frais Riz sauvage Choux de Bruxelles et carottes à l'ail	Emincé de tofu aux champignons Orge à l'étouffée Carottes au sésame	Salade d'endives  Knöpfli aux poireaux et fromage  Salade d'oranges et dattes	Salade de chou blanc  Emincé de porc aux carottes et à l'orange Tagliatelles  Blanc battu aux kakis
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt à boire	Fromage Pain aux noix	Lait	Compote coings aux épices	Yogourt nature Compote de poires	Frappé aux baies (congelées)	Biscottes non-sucrées
<b>Repas du soir</b>	Salade d'endives  Lasagnes de lentilles vertes, poireaux et fromage	Soupe à la courge et aux patates douces  Œufs au four sur épinards Millet  Séré et pommes séchées	Dahl de lentilles corail et riz complet à l'indienne (carottes, courge, petits pois)	Chicorée pain de sucre  Quiche aux légumes d'hiver (carottes, panais, céleri-pomme, chou kale) et fromage	Velouté de salsifis  Gratin de millet au séré et aux pommes	Rôti de bœuf braisé Purée de pommes de terre Courge et céleri-pomme cuits au four	Salade scarole Graines de courge  Gnocchis de semoule gratinés au fromage Sauce tomate

**Fourchette verte Suisse**

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte affiliation junior, FV-CH 2022