



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
ZÉRO GASPI



EXEMPLE 1 DU MUSEAU À LA QUEUE LOCAL ET DE SAISON

EXEMPLE 2 DE LA FEUILLE À LA RACINE VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 4 ACCOMMODER LES RESTES

Salade de tomates cerises,
mozzarella et basilic

Jus de pommes de la région

Soupe froide au séré avec pieds de
brocolis de la veille

Fricassée de porc à la genevoise
(CH)
Gratin de pommes de terre d'ici
Dés de potimarron et carottes du
coin

Penne complètes au pesto de fanes
de carottes
Gruyère râpé

Pad thaï végétarien :
Nouilles de riz
Légumes (brocolis, courgettes,
oignons verts, poivrons, etc.)
Dés de tofu, coriandre

Filet de saumon (NO, élevage) (1),
sauce à l'aneth
Semoule de couscous

Raisin de la région

Pruneaux

Blanc battu au coulis d'abricot

Pain perdu

Pain GRTA

Pain aux céréales

Pain au maïs

Pain paysan

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

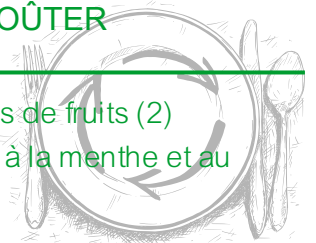
GOÛTER

Lait GRTA frappé aux fraises (2)

Compote de tiges de betteraves
Yogourt nature

Prune
Galette de maïs

Salade de restes de fruits (2)
Eau aromatisée à la menthe et au
citron



(1) Privilégier les poissons sauvages au label MSC ou les poissons d'élevage bio.

(2) Sans sucre, miel ou sirop ajouté.



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS
ZÉRO GASPI



EXEMPLE 5 LOCAL ET DE SAISON

EXEMPLE 6 DU MUSEAU À LA QUEUE

EXEMPLE 7 ACCOMMODER LES RESTES VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 8 LÉGUMES NON CALBRÉS VÉGÉTARIEN

Salade de mesclun, sauce à l'huile
de colza de la région

Raïta

Salade de carottes aux 3 couleurs

Soupe de légumes tordus et part de
tomme genevoise

Emincé de poulet GRTA, jus à la
moutarde
Lentilles de Sauvigny aux petits
légumes

Ragoût de boeuf (CH) à l'indienne
Riz au citron
Aubergines sautées

Tortilla aux herbes fraîches

Gratin de fusilli aux légumes non
calibrés

Tarte aux pruneaux du Jeûne
genevois

Pomme au four à la cardamome (2)

Pudding de vieux pain

Coupe de fraises biscornues (2)

Pavé de Genève

Naan nature

Pain aux graines

Pain complet

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

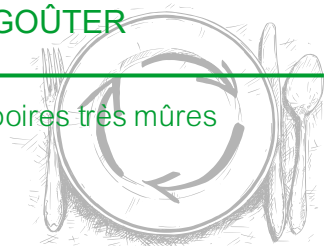
GOÛTER

Yogourt nature GRTA et compote de
mirabelles de la région (2)

Pain croustillant
Fromage blanc à la ciboulette

Figue et fromage de chèvre frais
Tisane à la mélisse sans sucre

Crumble aux poires très mûres
Verre de lait



(2) Sans sucre, miel ou sirop ajouté.