



# EXEMPLES DE MENUS

## FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS HUILES & OLÉAGINEUX



### EXEMPLE 1

### EXEMPLE 2 REPAS INDONESIEN

### EXEMPLE 3 REPAS FROID

### EXEMPLE 4

Salade de tomates GRTA à l'huile de colza GRTA

Tagliatelle au pesto de courgettes GRTA et pignons concassés  
Fromage râpé

Mirabelles

Pain complet

Brochettes de porc GRTA, sauce satay  
Légumes sautés à l'huile de sésame  
Riz aux épices

Coupe nature de fraises Mara des bois GRTA

Pain au maïs

Crostini à l'huile de colza GRTA et ail  
Mesclun et concassé graines de tournesol  
Salade grecque au boulghour et olives coupées en rondelles

Pruneaux GRTA

Pavé de Genève

Salade de rampon et noix, sauce à l'huile de noix

Aiguillette de cabillaud (1) (pêche, Atlantique NE) en croûte de graines concassées (lin, courge, pavot)  
Courgettes GRTA  
Ecrasé de pommes de terre aux fines herbes

Pomme GRTA au four (2) et concassé de pistache

Pain paysan

### GOÛTER

### GOÛTER

### GOÛTER

### GOÛTER

Tartine de fromage frais et rondelles de radis

Lassi à la mangue  
Pain croustillant

Brownies aux noix concassées

Dips de carottes et tomates cerises avec sauce au séré



(1) Privilégier les poissons sauvages au label MSC. (2) Sans sucre, miel ou sirop ajouté.



# EXEMPLES DE MENUS

## FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS HUILES & OLÉAGINEUX



### EXEMPLE 5

Salade mêlée GRTA, sauce à l'huile de colza

Haut de cuisse de poulet GRTA  
Lentilles de Sauvigny  
Purée de potimarron GRTA

Pruneaux GRTA

Pavé de Genève

### GOÛTER

Bircher muesli avec noix et amandes concassées

### EXEMPLE 6

Salade de carottes râpée aux graines de sésame

Risotto d'orge, brocoli GRTA et brisures de noisettes  
Sbrinz râpé

Poires

Pain aux céréales

### GOÛTER

Cake aux amandes et à l'huile d'olive

### EXEMPLE 7

Radis à croquer, sauce au fromage blanc

Hamburger de boeuf (Suisse)  
Buns aux graines de sésame  
Tomates et aubergines grillées

Raisin coupé en morceaux

Pain complet

### GOÛTER

Galettes de céréales avec purée de cacahuètes (3)

### EXEMPLE 8 REPAS INDIEN

Curry indien végétarien (lait de coco, chou-fleur, carottes, tomates GRTA, coriandre, purée de noix de cajou) et raïta  
Riz basmati

Quartiers de pomme

Naan nature

### GOÛTER

Yogourt GRTA à la cardamome et amandes effilées

