

EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR LES FROMAGES DE NOS CANTONS



EXEMPLE 1 VÉGÉTARIEN

Jus de pommes GRTA

Curry de lentilles corail
Boulgour et côtes de bette à la
provençale

Tomme genevoise GRTA

EXEMPLE 2

Salade de tomate GRTA, mozzarella
genevoise et basilic

Pilons de poulet grillé (CH) au
romarin
Ecrasée de pommes de terre GRTA
au paprika

Pruneaux

EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

Dips de carottes GRTA et chou-
rave, sauce au yogourt

Risotto au brocoli et sbrinz râpé
Salade de betterave à l'orange

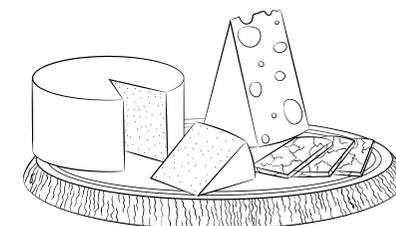
Fraises

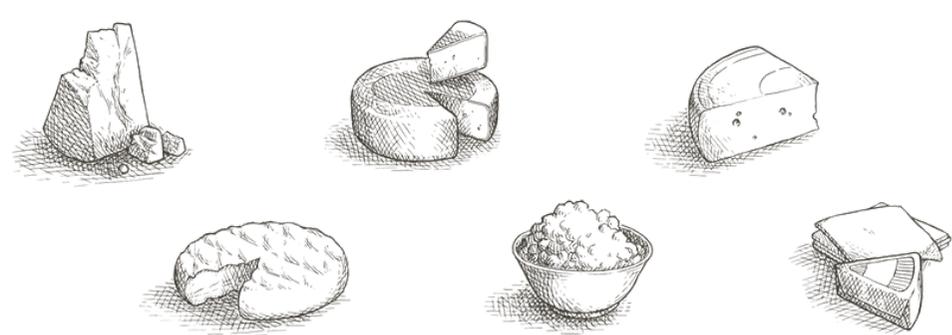
EXEMPLE 4

Salade verte et cubes de Vacherin
fribourgeois

Boulettes de bœuf (CH)
Graine de couscous
Légumes couscous (carottes GRTA,
navets, courgettes GRTA)

Eclair au chocolat





EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR LES FROMAGES DE NOS CANTONS



EXEMPLE 5

Tartine de chèvre frais GRTA et ciboulette, tomates cerise

Rôti de porc (CH), sauce à la moutarde en grains
Polenta

Poire

EXEMPLE 6 VÉGÉTARIEN

Salade de carottes GRTA au citron

Gnocchi, sauce tomate, fromage à pâte dure râpé (Le Tonneau)

Compote de pommes

EXEMPLE 7 VÉGÉTARIEN

Céleri râpé et pommes GRTA
Salade de feuilles de Chêne

Quiche au gruyère

Salade de fruits frais

EXEMPLE 8

Soupe de concombre froide GRTA et rosettes de tête de moine

Spaghetti complet au thon (Océan indien, pêche) et sauce tomate

Raisin

