



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LES CÉRÉALES
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Salade de batavia au maïs	Gaspacho	Concombre au yogourt et menthe	Salade mêlée
***	***	***	***
Wraps complets Emincé de poulet à la courge Sauce au yogourt	Brocolis Polenta gratinée Omelette aux oignons	Risotto d'orge aux aubergines Filet de merlu vapeur sauce au fumet moutardée	Courgettes au thym Boulgour Emincé de tofu à la provençale
***	***	***	***
Poire	Tomme Pain de seigle aux fruits	Coupe de fraises	Crêpes au sarrasin et miel
Pain à l'épeautre		Pain au maïs	
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
Gateau de semoule Verre de lait	Yogourt nature au coulis de fruits et flocons d'avoine soufflés	Blinis complets au fromage frais	Lassi à la framboise Pain azime





EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LES CÉRÉALES
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



EXEMPLE 5	EXEMPLE 6	EXEMPLE 7	EXEMPLE 8
Dips de carottes Houmous maison	Velouté de chou-fleur à l'épeautre	Salade de rampon et flocons de germes de blé	Salade tomate et basilic
***	***	***	***
Pâtes à l'épeautre Sauce au citron et saumon	Carottes rôties au cumin Millet pilaf Curry de pois chiches	Poêlée de sarrasin aux oignons et viande hachée Epinards à la crème	Lasagnes gratinées aux poireaux et à la ricotta
***	***	***	***
Compote pomme-framboise	Prunes	Gruyère AOP Pain aux céréales	Milk shake vanille
Pain au millet	Pain complet		Pain au malt
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
Biscotte Cottage cheese à la ciboulette	Séré aux mûres Grissini	Riz au lait et aux pruneaux	Galette de maïs et mirabelles

