

Semaine du goût - 18 au 22 septembre 2017

Exemples de menus Fourchette verte tout-petits sur le thème « Fabuleuses cucurbitacées »



Exemple 1 (végétarien)	Exemple 2	Exemple 3 (végétarien)	Exemple 4
Velouté de courgettes GRTA et fromage frais aux herbes (à servir froid) Quiche au fromage Pastèque GRTA	Tzatziki (concombre GRTA au yogourt) Rôti de porc GRTA sauce moutarde et cornichon Riz pilaf Bouquets de brocoli vapeur Pruneaux	Soupe de courge Butternut GRTA au lait de coco Boulettes végétales à l'indonésienne Quinoa Sorbet melon	Salade de carottes râpée Haut de cuisse de poulet GRTA Pommes de terre safranées Courgettes sautées au sésame Tomme de Genève GRTA
Collations			
« Pain perdu » à la courge butternut (sans beurre)	Biscuit roulé à la confiture de potiron et verre de lait GRTA	Dés de pastèque GRTA et tartine au fromage frais	Riz au lait vanillé et compotée de fraises (sans sucre ajouté)
Exemple 5 (végétarien)	Exemple 6	Exemple 7	Exemple 8 (végétarien)
Salade de courge GRTA râpée Sauté de tofu à l'aigre-doux et petits légumes GRTA Riz complet au curcuma Yogourt nature GRTA et sucre	Cabillaud au four en croûte de graines Lentilles GRTA et carottes GRTA Gratin de potimarron Pêche	Jus de pommes-coing GRTA Ragoût d'agneau à la marocaine Légumes à l'orientale Graines de couscous aux pois chiches GRTA Compote de potiron au miel	Salade de batavia GRTA et graines de courge Risotto d'orge au potiron et parmesan Mûres GRTA
Collations			
Galettes de riz, poires cuites et amandes effilées	Gâteau choco- courgette et petit suisse nature	Emmental sur pain de campagne GRTA et bâtonnets de concombre GRTA	Tartine de cottage cheese à la ciboulette et petits cornichons
Exemple 9	Exemple 10 (végétarien)	Exemple 11 (végétarien)	Exemple 12
Tortelloni au fromage Tagliatelles de courgettes GRTA Fromage râpé Melon au basilic GRTA	Velouté de pâtisson à la noix de muscade Wok de légumes au bœuf GRTA et nouilles de riz Fromage blanc et framboises	Gaspacho avec concombre GRTA Brochette de dinde au paprika Boulgour Gnocchi de potimarron Flan caramel	Salade crue de betterave GRTA râpée Omelette aux pommes de terre GRTA et fromage Cake citrouille-cannelle
Collations			
Crêpes à la confiture de mûre et mûres fraîches	Pommes au four, crème anglaise et miettes de spéculos	Raisin GRTA	Salade de fraises et séré nature