



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 1

EXEMPLE 2

EXEMPLE 3

EXEMPLE 4

Bouchées de radis noir au fromage
frais et sésame

Curry de légumes à la patate douce
Escalope de poulet tandoori

Coupe de framboises

Pain aux céréales

Salade de carottes à la menthe et au
citron

Purée de panais
Quinoa tricolore
Emincé de tofu au curry madras

Fromage blanc au coulis de myrtilles

Pain Graham

Salade libanaise (batavia,
concombre, radis, pois chiches)

Poêlé de navets au thym
Riz basmati
Pavé de saumon grillé

Poire GRTA

Pain au maïs

Houmous de betterave
Pain au seigle

Cannelloni à la ricotta et aux
épinards
Salade de cresson à l'ail

Gâteau aux carottes





EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 5

Velouté de chou-rave
et ciboulette

Spaghetti bolognaise et copeaux de
parmesan

Salade de mûres et mirabelles

Pain paysan

EXEMPLE 6

Carpaccio de céleri-rave et pommes

Chapatis
Dahl de lentilles vertes GRTA aux
carottes et lait de coco

Compote de pruneaux

Pain aux noix

EXEMPLE 7

Laitue romaine, vinaigrette
balsamique et tranches d'échalotes
caramélisées

Wok de nouilles et de légumes
Sauté de porc à l'ail

Yogourt nature

Pavé de campagne

EXEMPLE 8

Dips de céleri branche, sauce
yogourt et ciboulette

Salsifis rissolés
Omelette aux oignons et pommes de
terre vitelottes

Mousse au chocolat

Pain complet





EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 1

EXEMPLE 2

EXEMPLE 3

EXEMPLE 4

Bouchées de radis noir au fromage
frais et sésame

Curry de légumes à la patate douce
Escalope de poulet tandoori

Coupe de framboises

Pain aux céréales

Salade de carottes à la menthe et au
citron

Purée de panais
Quinoa tricolore
Emincé de tofu au curry madras

Fromage blanc au coulis de myrtilles

Pain Graham

Salade libanaise (batavia,
concombre, radis, pois chiches)

Poêlé de navet au thym
Riz basmati
Pavé de saumon grillé

Poire GRTA

Pain au maïs

Mousse de chou rouge
aux herbes

Cannelloni à la ricotta et aux
épinards
Salade de cresson à l'ail

Gâteau aux carottes

GOÛTER

GOÛTER

GOÛTER

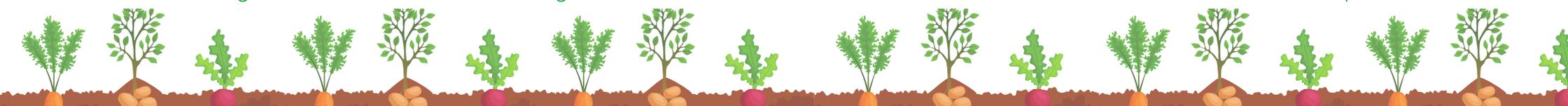
GOÛTER

Verre de lait
Crumble de rutabaga aux noisettes

Verrine de carottes et pommes,
vinaigrette au miel

Yogourt nature
Fraises des bois

Houmous de betterave
Pain complet BIO





EXEMPLES DE MENUS



SEMAINE DU GOÛT
GENUSSWOCHE
SETTIMANA DEL GUSTO

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 5

Velouté de chou-rave
et ciboulette

Spaghetti bolognaise et copeaux de
parmesan

Salade de mûres et mirabelles

Pain paysan

GOÛTER

Pancakes de patates douces

EXEMPLE 6

Carpaccio de céleri-rave et pommes

Chapatis
Dahl de lentilles vertes GRTA aux
carottes et lait de coco

Compote de pruneaux

Pain au noix

GOÛTER

Fromage blanc, purée de
topinambour et poire

EXEMPLE 7

Laitue romaine, vinaigrette
balsamique et tranches d'échalotes
caramélisées

Wok de nouilles et de légumes
Sauté de porc à l'ail

Yogourt nature

Pavé de campagne

GOÛTER

Muffin aux topinambours et aux
noisettes

EXEMPLE 8

Dips de céleri branche, sauce
yogourt et ciboulette

Salsifis rissolés
Omelette aux oignons et pommes de
terre vitelottes

Mousse au chocolat

Pain complet

GOÛTER

Milkshake au melon et à la vanille
(sans sucre ajouté)

