



# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES CÉRÉALES  
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



## EXEMPLE 1

Salade de batavia au maïs

\*\*\*

Wraps complets  
Emincé de poulet à la courge  
Sauce au yogourt

\*\*\*

Poire

Pain à l'épeautre

## EXEMPLE 2

Gaspacho

\*\*\*

Brocolis  
Polenta gratinée  
Omelette aux oignons

\*\*\*

Tomme  
Pain de seigle aux fruits

## EXEMPLE 3

Concombre au yogourt et menthe

\*\*\*

Risotto d'orge aux aubergines  
Filet de merlu vapeur sauce au fumet  
moutardé

\*\*\*

Coupe de fraises

Pain au maïs

## EXEMPLE 4

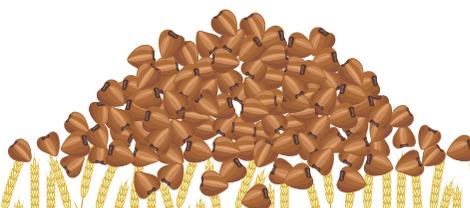
Salade mêlée

\*\*\*

Courgettes au thym  
Boulgour  
Emincé de tofu à la provençale

\*\*\*

Crêpes au sarrasin et miel





# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES CÉRÉALES  
DU 12 AU 22 SEPTEMBRE 2024



## EXEMPLE 5

Dips de carottes  
Houmous maison

\*\*\*

Pâtes à l'épeautre  
Sauce au citron et saumon

\*\*\*

Compote pomme-framboise

Pain au millet

## EXEMPLE 6

Velouté de chou-fleur à l'épeautre

\*\*\*

Carottes rôties au cumin  
Millet pilaf  
Curry de pois chiches

\*\*\*

Prunes

Pain complet

## EXEMPLE 7

Salade de rampon et flocons de  
germes de blé

\*\*\*

Poêlée de sarrasin aux oignons et  
viande hachée  
Epinards à la crème

\*\*\*

Gruyère AOP  
Pain aux céréales

## EXEMPLE 8

Salade tomate et basilic

\*\*\*

Lasagnes gratinées aux poireaux et  
à la ricotta

\*\*\*

Crème vanille

Pain au malt

