



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR
ZÉRO GASPI



EXEMPLE 1 DU MUSEAU À LA QUEUE LOCAL ET DE SAISON

EXEMPLE 2 DE LA FEUILLE À LA RACINE VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 3 VÉGÉTARIEN

EXEMPLE 4 ACCOMMODER LES RESTES

Salade de tomates cerises,
mozzarella et basilic

Jus de pommes de la région

Soupe froide au séré avec pieds de
brocolis de la veille

Fricassée de porc à la genevoise
(CH)
Gratin de pommes de terre d'ici
Dés de potimarron et carottes du
coin

Penne complètes au pesto de fanes
de carottes
Gruyère râpé

Pad thaï végétarien :
Nouilles de riz
Légumes (brocolis, courgettes,
oignons verts, poivrons, etc.)
Dés de tofu, coriandre

Filet de saumon (NO, élevage) (1),
sauce à l'aneth
Semoule de couscous

Raisin de la région

Pruneaux

Blanc battu au coulis d'abricot

Pain perdu

Pain GRTA

Pain aux céréales

Pain au maïs

Pain paysan

(1) Privilégier les poissons sauvages au label MSC ou les poissons d'élevage bio.





EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR
ZÉRO GASPI



EXEMPLE 5 LOCAL ET DE SAISON

Salade de mesclun, sauce à l'huile
de colza de la région

Emincé de poulet GRTA, jus à la
moutarde
Lentilles de Sauvigny aux petits
légumes

Tarte aux pruneaux du Jeûne
genevois

Pavé de Genève

EXEMPLE 6 DU MUSEAU À LA QUEUE

Raïta

Ragoût de boeuf (CH) à l'indienne
Riz au citron
Aubergines sautées

Pomme au four à la cardamome (2)

Naan nature

EXEMPLE 7 ACCOMMODER LES RESTES VÉGÉTARIEN

Salade de carottes aux 3 couleurs

Tortilla aux herbes fraîches

Pudding de vieux pain

Pain aux graines

EXEMPLE 8 LÉGUMES NON CALIBRÉS VÉGÉTARIEN

Soupe de légumes tordus et part de
tomme genevoise

Gratin de fusilli aux légumes non
calibrés

Coupe de fraises biscornues (2)

Pain complet

(2) Sans sucre, miel ou sirop ajouté.

