



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fourchette verte affiliation senior

### Exemples de menus



#### Printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Yogourt aux fruits et noisettes moulues Flocons d'épeautre Beurre, confiture Tisane	Bircher aux fruits frais et graines de pavot Thé	Porridge de quinoa Compote de pommes Noisettes Thé	Petit pain de seigle Beurre Lait et poudre chocolatée	Flocons de céréales avec fruits oléagineux Lait Thé	Pain aux pommes de terre Beurre, confiture Café au lait	Tresse Beurre, miel Café au lait Baies
<b>Collation de la matinée</b>	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café
<b>Repas de midi</b>	Salade feuille de chêne  Steak de poulet chasseur Nouilles Salsifis	Salade de lentilles vertes aux petits légumes (chou-rave, carottes, concombres, fenouil) Choix de pain  Crème au chocolat	Limande grillée Sauce blanche Pommes de terre persillées Petits pois et carottes Pommes	Salade de céleri-pomme aux cerneaux de noix Gratin d'œufs sur lit de poireaux Orge Crème au jus de pommes et yogourt nature	Emincé de tofu aux champignons Millet Carottes au thym  Salade de fruits	Salade de rampon et betterave Ravioli à la ricotta et épinards Sauce au fromage  Purée de pommes parfumée au gingembre	Carré de veau rôti sauce à la provençale Fusilli Pois mange-tout aux herbes
<b>Collation de l'après-midi</b>	Thé/tisane Séré aux fraises	Thé/tisane Compote de poires	Thé/tisane Frappé moka	Thé/tisane Compote de rhubarbe	Thé/tisane Fromage Pain de seigle Radis	Thé/tisane Cake aux noisettes	Thé/tisane Yogourt aux fruits
<b>Repas du soir</b>	Potage Crécy Gratin de pommes de terre au fromage Salade iceberg	Salade pommée avec des haricots rouges Risotto à l'ail des ours et courgettes Sbrinz râpé	Crème de chou-fleur Plateau de fromages Pain d'épeautre Légumes marinés	Soupe de lentilles rouge, de légumes (céleri-pomme, côtes de bettes, romanesco) et de pommes de terre	Soupe de poireaux Tarte aux pommes et poires séré	Salade de betteraves  Endives au jambon gratinées Spätzli	Steak de fromage grillé Blé gourmet Brocoli et chou-fleur au four



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Été

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Yogourt aux abricots et noisettes Pain complet Beurre, confiture Thé	Bircher aux framboises fraîches et oléagineux Thé	Pain croustillant Beurre, miel Café au lait	Pain d'épeautre Beurre, miel Lait	Flocons de céréales aux graines de tournesol et de chia Lait	Pain complet Beurre, confiture Café au lait	Chocolat chaud Tresse Beurre, miel Thé
<b>Collation de la matinée</b>	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café
<b>Repas de midi</b>	Crème Dubarry Pois chiches aux légumes (aubergines, petit pois, carottes) à l'orientale Boullgour Yogourt avec confiture locale	Fromages Pain multicéréales Salade mêlée de saison aux lentilles	Méli-mélo de salades vertes aux radis, graines de lin Émincé de seitan à la zurichoise Millet Coupe aux fruits des bois	Salade Batavia  Omelette au fromage Pain aux noix Carottes râpées Nectarines	Salade de fenouil cuit Émincé de porc au curry aux légumes (pois mange-tout, pak choï) Blé gourmet	Gnocchi au fromage Côtes de bettes aux herbes et graines de courge Groseilles à maquereau	Gazpacho Rôti de bœuf Pommes rissolées Tomates au four Melon
<b>Collation de l'après-midi</b>	Thé-tisanes Compote de fraises-rhubarbe	Thé/tisane Séré aux mûres	Thé/tisane Blanc battu à la compote d'abricots	Thé/tisane Tranche de pêches	Thé/tisane Melon	Thé/tisane Roulade aux framboises	Thé/tisane Séré aux Figs
<b>Repas du soir</b>	Salade grecque (concombres, tomates) Pain pita	Poitrine de poulet froide Salade de pommes de terre Salade de haricots verts Salade iceberg	Salade batavia pommes de terre cuites Fromage Légumes mariné	Dal de lentilles Riz complets Chou-fleur au cumin	Tarte aux épinards Salade de carottes Frappé aux fraises	Crème de céleri Poêle de Tofu à la provençale Fusilli Poivrons grillés	Salade de concombres aux graines de tournesol Gâteau au fromage

Fourchette verte Suisse

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte affiliation senior, FV-CH 2022



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



## Automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Pain d'avoine Beurre, confiture Café au lait Fromage	Porridge Figs Thé	Flocons de céréales aux graines de tournesol Kiwis Lait	Pain aux pommes de terre Beurre, confiture Abricots Lait et poudre chocolatée	Bircher aux fruits frais Thé	Lait Pain complet Beurre, miel Prunes Thé/tisane	Tresse Beurre, miel Chocolat chaud
<b>Collation de la matinée</b>	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café
<b>Repas de midi</b>	Ragoût de poulet Polenta Dés de courgettes sautés Raisin	Salade de concombres Boulettes de pois chiches et betteraves Sauce au yogourt Riz complet	Velouté de tomates Filets de féra meunière Pommes vapeur Epinards en branches Mûres	Salade de radis blancs Omelette aux fines herbes Sauce aux champignons Sarrasin	Salade mêlée Pâtes complètes Bolognaise au tofu Crème caramel	Soupe de poireaux  Risotto au chou de Savoie Fromage râpé Groseilles à maquereau	Poitrine de veau à l'ail et au persil Tagliatelles Gratin de côtes de bettes Compote de pommes à la cannelle
<b>Collation de l'après-midi</b>	Thé/tisane Séré aux abricots	Thé/tisane Compote de prunes	Thé/tisane Pain de seigle et fromage	Thé/tisane Compote de mirabelles Yogourt nature	Thé/tisane Bâtonnets de carottes et de concombres	Thé/tisane Gâteau de vermicelles	Thé/tisane Yogourt avec confiture locale
<b>Repas du soir</b>	Salade de carottes Graines de tournesol Pâtes à la sauce tomate et au Sbrinz	Salade de roquette Cerneaux de noix Moussaka végétarienne aux lentilles	Salade de mesclun Cannelloni à la ricotta et sauce tomate	Lentilles à la sauce tomate Polenta crémeuse Choux de Bruxelles Frites à l'ail et graines de courge	Soupe de courge Graines de courge  Pain perdu à la compote de pommes et au séré	Salade mêlée, graines de lin Feuilleté à la viande	Salade de carottes, pommes et noisettes  Tortellini au fromage Choux de Bruxelles



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-déjeuner</b>	Semoule avec compote de poires Thé	Lait Pain aux noix Beurre, confiture Kiwis	Jus de pomme Flocons de céréales aux graines de tournesol Lait	Pain bis Beurre Pommes Lait et poudre chocolatée	Bircher aux fruits frais Thé	Yogourt aux fruits Pain aux céréales Beurre, confiture Thé-tisane	Chocolat chaud Tresse Beurre, miel Raisin Thé
<b>Collation de la matinée</b>	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café	Thé/tisane/café
<b>Repas de midi</b>	Salade de chicorée  Escalope de Quorn nature Pommes persillées Poireaux vinaigrette Mandarines	Galettes de haricots rouges et carottes Quinoa Chou frisé Flan caramel	Soupe au chou frisé Piccata de dinde Sauce tomate Boullgour Poire	Gratin de pois chiches, courge, panais, salsifis noir et orge gratiné au fromage	Salade de carottes aux graines de lin Roulade de bœuf au vin rouge Pommes de terre Chou rouge	Salade de chou chinois aux graines de tournesol Rouleaux poireaux-jambon Cornettes	Salade de betteraves cuites Tofu au safran Riz complet Chou frisé
<b>Collation de l'après-midi</b>	Thé/tisane Séré avec purée de noisettes	Thé/tisane Compote de pommes	Thé/tisane Yogourt avec confiture locale	Thé/tisane Crumble pommes-poire, cerneaux de noix	Thé/tisane Salade de fruits	Thé/tisane Pain d'épices aux fruits séchés	Thé/tisane Yogourt aux poires râpées et noisettes
<b>Repas du soir</b>	Soupe de légumes d'hiver  Tarte au fromage	Œufs à la florentine Purée de pommes de terre et panais	Salade de rampon, carottes et céleri-rave Millotto au Sbrinz	Rösti Œufs frits Choux de Bruxelles	Salade d'endives aux lentilles et pommes râpées  Tortellini à la courge et à la sauge Fromage râpé	Soupe de courge  Polenta garnie à la sauce tomate et à la mozzarella  Compote de poires aux épices	Café complet Choix de pains Plat de fromages Bâtonnets de légumes (carottes, radis, céleri-pomme) Sauce au séré

**Fourchette verte Suisse**

Av. Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

Fourchette verte affiliation senior, FV-CH 2022