



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES TOMATES
DU 18 AU 28 SEPTEMBRE 2025



EXEMPLE 1

Betterave rouge au vinaigre de framboises

Tarte rustique : moutarde, tomate cœur de bœuf, fromage de chèvre et miel

Coupe de fraises

EXEMPLE 2

Salade de tomates cotelées et mozzarella

Courgettes sautées, pommes de terre rôties, steak haché et ketchup maison

Yaourt nature, miel et poudre de noisette

EXEMPLE 3

Salade de haricots verts, pois-chiches et échalotes

Chakchouka et pain pita

Compote pommes, fraises et tomates

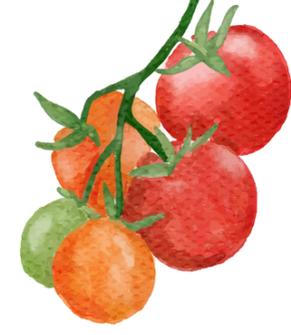
EXEMPLE 4

Tartare de tomates, pain grillé

Tomates farcies aux champignons, boulgour et sésac

Salade de fruits de saison





EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LES TOMATES
DU 18 AU 28 SEPTEMBRE 2025



EXEMPLE 5	EXEMPLE 6	EXEMPLE 7	EXEMPLE 8
Salade grecque	Concombre au séré et menthe fraîche	Salade de tomates jaunes au basilic	Gaspacho
***	***	***	***
Aubergines rôties, gnocchis sauce tomate et sbrinz	Tian provençal, riz et filet de colin sauce vierge à la tomate Ananas	Pâtes complètes, bolognaise aux lentilles, fromage rapé	Salade de carottes et graines de courges Club sandwich : tomate, roquette, poulet et fromage
***	***	***	***
Melon	Clafoutis aux framboises	Tomme, chutney de Noire de Crimée et pain au maïs	Figues et yaourt nature

