



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

## Fourchette verte adulte

### Exemples de menus



#### Printemps

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de carottes, graines de tournesol Poulet chasseur Tagliatelles Choux-pommes persillés  Pain bis, eau	Couscous végétarien aux pois chiches, graines de courge et légumes (carottes, navets, courgettes, chou blanc)  Pain de seigle, eau	Salade batavia Ragoût de lapin à la moutarde Purée de pommes de terre Epinards en branches à la vapeur  Pain aux noix, eau	Salade de rampon avec champignons marinés, carottes, radis blancs, œufs durs et cerneaux de noix  Pain complet, eau	Ragoût de Tofu fumé Chou-rave et côtes de bettes Sarrasin  Pain aux graines de pavot, eau



#### Été

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade mêlée (concombre, céleri, batavia), graines de chia Pizza maison aux légumes et mozzarella  Pain d'épeautre, eau	Salade de concombres, graines de tournesol Tomates farcies à la viande hachée de bœuf Blé gourmet  Pain au levain, eau	Chips de chou frisé Ratatouille aux haricots de Soissons Polenta au fromage râpé  Pain multigrains, eau	Salade feuille de chêne, graines de courge Emincé de porc aux légumes (poivrons, carottes, courgettes) et curry rouge Riz complet  Pain d'avoine, eau	Salade de fenouil, noisettes Paupiettes de limande au fromage frais Pommes persillées Brocolis et chou-fleur à l'étuvée  Pain aux pommes de terre, eau

#### 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



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



### Automne

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cuisse de poulet rôti à la marocaine Boulgour Courgettes, carottes, céleri-branché et tomates au ras-el-hanout  Pain aux noix, Eau	Salade d'endives, cerneaux de noix Potée de lentilles et riz à l'indienne (carottes, navets, petits pois)  Pain bis, eau	Bœuf Stroganoff aux poivrons Pâtes à l'huile d'olives Bâtonnets de carottes à l'estragon  Pain aux graines de pavot, eau	Salade feuille de chêne, graines de tournesol Frittata aux légumes (carottes, céleri-pomme et persil) et quinoa  Pain au seigle, eau	Salade de rampon Tofu en croûte d'herbes Sarrasin Poêlée de légumes d'automne (potimarron, panais, champignons et marrons)  Pain aux graines, eau



### Hiver

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade mêlée (verte, racines rouges, carottes jaunes), mélange de graines Risotto aux choux de Bruxelles et au fromage  Pain d'épeautre, eau	Salade de céleri-pomme Endives au jambon gratinées Pâtes complètes  Pain au levain, eau	Salade de carottes et panais, graines de lin Hamburger végétarien avec galette de pois chiches à l'ail et sauce au séré dans un petit pain d'épeautre  Pain multicéréales, eau	Salade de chicorée pain sucre et carottes, graines de chia Rôti de bœuf braisé Pommes lyonnaise et poêlée de chou frisé  Pain d'avoine, eau	Salade de rampon et racines rouges, noisettes Lasagne de saumon aux poireaux  Pain aux pommes de terre, eau