



EXEMPLES DE MENUS



FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 1

Bouchées de radis noir au fromage
frais et sésame

Curry de légumes à la patate douce
Escalope de poulet tandoori

Coupe de framboises

Pain aux céréales

EXEMPLE 2

Salade de carottes à la menthe et au
citron

Purée de panais
Quinoa tricolore
Emincé de tofu au curry madras

Fromage blanc au coulis de myrtilles

Pain Graham

EXEMPLE 3

Salade libanaise (batavia,
concombre, radis, pois chiches)

Poêlé de navets au thym
Riz basmati
Pavé de saumon grillé

Poire GRTA

Pain au maïs

EXEMPLE 4

Houmous de betterave
Pain au seigle

Cannelloni à la ricotta et aux
épinards
Salade de cresson à l'ail

Gâteau aux carottes





EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE JUNIOR - LÉGUMES RACINES & TUBERCULES
DU 14 AU 24 SEPTEMBRE 2023



Menus réalisés par Fourchette verte Genève

EXEMPLE 5

Velouté de chou-rave
et ciboulette

Spaghetti bolognaise et copeaux de
parmesan

Salade de mûres et mirabelles

Pain paysan

EXEMPLE 6

Carpaccio de céleri-rave et pommes

Chapatis
Dahl de lentilles vertes GRTA aux
carottes et lait de coco

Compote de pruneaux

Pain aux noix

EXEMPLE 7

Laitue romaine, vinaigrette
balsamique et tranches d'échalotes
caramélisées

Wok de nouilles et de légumes
Sauté de porc à l'ail

Yogourt nature

Pavé de campagne

EXEMPLE 8

Dips de céleri branche, sauce
yogourt et ciboulette

Salsifis rissolés
Omelette aux oignons et pommes de
terre vitelottes

Mousse au chocolat

Pain complet

