



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

Fourchette verte affiliation adulte

Exemples de menus



Printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine Yogourt nature Compote de poires Noisettes Thé, café, tisane	Lait Pain d'avoine Beurre, confiture Thé, café, tisane	Flocons de céréales Lait Thé, café, tisane	Bircher aux fruits frais Thé, café, tisane	Pain complet Beurre, confiture Fromage Thé, café, tisane	Semoule avec compote de pommes et cannelle Thé, café, tisane	Chocolat chaud Tresse ou croissant Beurre, miel Thé, café, tisane
Collation de la matinée	Yogourt nature avec confiture locale	Séré aux baies avec graines de chia	Jus de pommes	Boisson lactée	Cottage cheese Radis, graines de tournesol	Fromage Bâtonnets de carottes	Jus d'raisin Noisettes
Repas de midi	Gaspacho Rôti de dinde à la provençale Gratin de pommes de terre et légumes Framboises	Salade de blé et lentilles aux courgettes et céleri- branche	Soupe froide de concombre Sandwich au saumon fumé et sauce séré Kiwis	Salade de rampon Champignons marinés Œufs durs Cerneaux de noix Pain complet	Ragoût de Tofu fumé Côtes de bettes Sarrasin	Salade mêlée Soufflé au fromage Pain aux noix	Salade de carottes Steak haché de bœuf Ratatouille Couscous Pomme
Collation de l'après-midi	Biscuit roulé	Compote de rhubarbe	Crackers complets non sucrés Bâtonnets de fenouil	Frappé aux poires	Yogourt et fruits rouges (congelés)	Salade de fruits	Frappé à la confiture locale
Repas du soir	Salade de tomates Risotto au pesto de cresson et fromage râpé	Salade de laitue pommée et petits radis Pâtes complètes Bolognaise de lupins et légumes (carottes, poireau) Fromage râpé	Salade de laitue batavia, graines de tournesol Cannelloni à la ricotta et aux épinards Sauce tomate	Curry de pois chiches et légumes (chou- fleur, carottes, haricots verts) Riz complet	Soupe aux poireaux et aux navets Tarte aux fruits	Salade iceberg Endives au jambon gratinées Coquillettes	Millet et légumes (poireaux, carottes, céleri-pomme) gratiné au fromage



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



Été

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Petit pain au lait Yogourt aux fruits et graines de lin Thé, café, tisane	Bircher aux fruits frais Thé, café, tisane	Pain de seigle Séré Confiture Jus de raisin Thé, café, tisane	Pain complet Beurre, confiture Thé, café, tisane	Flocons de céréales Lait Thé, café, tisane	Lait ou yogourt nature Pain complet Beurre, confiture Thé, café, tisane	Chocolat chaud Tresse ou croissant Beurre, miel Thé, café, tisane
Collation de la matinée	Yogourt nature avec confiture locale	Séré aux framboises	Brochettes de fruits	Fromage Bâtonnets de céleri-branché	Pommes râpées, yogourt nature et cannelle	Boisson lactée	Bâtonnets de carottes et radis
Repas de midi	Salade de lentilles, carottes, radis Canapés de pain de seigle, fromage de chèvre, tranches de poires	Tortillas complets aux haricots rouges, maïs, concombre, tomates et laitue batavia, sauce au séré	Paella aux haricots, poivrons et Quorn Flan caramel	Salade de roquette, tomates-mozzarella Galettes de flocons d'avoine Melon	Salade de fenouil Emincé de porc au curry Blé Ebly	Pommes de terre farcies au ragoût de légumes, gratinées au fromage Abricots	Tofu mariné sauce cacahuète Pak-choi Riz basmati Compote mûres-framboises
Collation de l'après-midi	Crackers complets non sucrés	Noisettes	Pain aux noix, bâtonnets de chou-rave et radis	Yogourt aux fruits Cerneaux de noix	Frappé aux fraises	Fraises, Noisettes	Crème au jus de pomme et yogourt nature
Repas du soir	Salade de mesclun Pizza aux légumes (poivrons, tomates, roquette, oignons) et mozzarella	Salade iceberg Poulet sauce aigre-douce aux poivrons et tomates Tagliatelles	Omelette au fromage Aubergines grillées au four Millet	Taboulé aux pois chiches- concombres- poivrons-tomates- oignons Couscous complet	Salade verte et poivrons, graines de tournesol Œufs à la florentine Pain d'épeautre	Salade mêlée Rôti de bœuf Pommes de terre au four Peperonata Melon	Gnocchi au fromage Côtes de bettes braisées



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



Automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Yogourt nature Poires râpées Flocons d'avoine Beurre, confiture Thé, café, tisane	Pain croustillant Séré Confiture Thé, café, tisane	Yogourt nature ou lait Pain complet Beurre, confiture Thé, café, tisane	Flocons de céréales Lait Thé, café, tisane	Lait chocolaté Pain d'épeautre Beurre Thé, café, tisane	Bircher aux fruits Thé, café, tisane	Chocolat chaud Tresse Beurre, miel Thé, café, tisane
Collation de la matinée	Bâtonnets de fenouil et concombres	Cottage Cheese Bâtonnets de carottes	Séré aux prunes	Jus de raisin Cerneaux de noix	Séré avec compote de coings, graines de lin	Chou-rave en bâtonnets Fromage	Séré aux raisins
Repas de midi	Roulade de bœuf Galettes de pommes de terre Carottes au cumin Kakis	Velouté de champignons Piccata de dinde Sauce tomate Boulgour Poires pochées	Tomates farcies au quinoa et haricots rouges Crème caramel	« Shepherd's Pie végétarien » Ragoût de lentilles vertes, carottes et petits pois gratiné avec une purée de pommes de terre au fromage	Salade de feuilles de chêne Frittata aux légumes (carottes, céleri-pomme et persil) Quinoa Raisins	Chicorée pain de sucre, graines de tournesol Tofu sauce au safran Orge Petit Pois	Soupe de légumes Polenta garnie avec mozzarella, basilic et aubergines grillé
Collation de l'après-midi	Frappé au chocolat	Pain aux noix Raisins	Pommes Noisettes	Tarte aux pommes (pâte levée)	Tiramisu au yogourt	Blancs battus Coulis de baies (congelées)	Compote de pruneaux et cannelle
Repas du soir	Soupe à la courge Graines de courges rôties Pain complet Gruyère	Salade de carottes Tortelloni au fromage Epinards hachés	Tofu poêlé et julienne de légumes (chou de Savoie, poireaux, chou-rave) Pommes rissolées	Soupe de carottes Salade pommée Gâteau au fromage	Ragoût d'automne : lentilles rouges, courge, panais et marrons Sarrasin	Œufs au plat Millet au curcuma Epinards hachés	Salade mêlée, graines de chia Rouleaux de poireau et jambon à la béchamel Blé gourmet,



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



Hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Bircher aux fruits frais Thé, café, tisane	Porridge aux poires Thé, café, tisane	Pain aux noix Fromage Thé, café, tisane	Tresse Beurre, confiture Lait Thé, café, tisane	Flocons de céréales Lait, graines Thé, café, tisane	Pain d'avoine Beurre, confiture Lait	Semoule sucrée et pommes râpées Thé, café, tisane
Collation de la matinée	Fromage Bâtonnets de carottes	Yogourt avec confiture locale	Bâtonnets de chou-rave	Séré aux fruits Graines de courge	Cottage cheese, Bâtonnets de fenouil	Yogourt nature avec confiture locale	Bâtonnets de carottes et chou-rave
Repas de midi	Magret de canard avec miel et moutarde Purée de pommes de terre Choux de Bruxelles à l'ail	Salade de betterave cuite et oignons Ragoût d'haricots rouges Riz complet Salade de fruits	Lasagnes au saumon et aux épinards gratinées au fromage Kakis	« Fried rice » aux œufs et légumes (petit pois, carottes, poireaux)	Quiche aux légumes d'hiver (panais, céleri-pomme, chou-rave) et fromage Mandarines	Risotto au fromage râpé Chou frisé aux graines de tournesol Compote de coings	Emincé zurichois Rösti au four Céleri-pomme cuit
Collation de l'après-midi	Pain d'épices	Poires Cerneaux de noix	Cake au chocolat Fruits séchés	Frappé aux fruits	Blancs battus avec coulis de fruits rouge	Kiwis	Crème au jus de pommes
Repas du soir	Salade de chou frisé, graines de lin « Toast Hawaii végétarien » Toast complet Lanières de carottes Tranche d'ananas Fromage	Salade d'épinards Hamburger végétarien avec petit pain d'épeautre, galette de pois chiches à l'ail et sauce au séré	Salade de rampon avec carottes et radis blancs Pommes de terre gratinées au fromage à raclette Légumes au vinaigre	Légumes au four (courge, choux de Bruxelles, betterave) Houmous de pois chiches Orgetto	Soupe de légumes d'hiver (poireaux, chou blanc, céleri-pomme, salsifis noir, pommes de terre) Pois chiches marinée au four	Salade de chou blanc Emincé de porc aux carottes Tagliatelles	Salade mêlée et graines de chia Tarte aux pomme et poire et au séré