



# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - 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 vert, 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

## GOÛTER

Hummus à la tomate séchée, pain au levain

## GOÛTER

Bâtonnets de légumes, tomates cerises et crackers

## GOÛTER

Fromage blanc et myrtilles

## GOÛTER

Muffin aux tomates séchées





# EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - 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

GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
--------	--------	--------	--------

Tartine de fromage frais et tranche de tomate	Tartinade tomates séchées et ricotta Pain aux figues	Foccacia tomates cerises jaunes et gruyère	Galettes de riz et mirabelles
---	---	--	-------------------------------

