

EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LES PRODUITS LAITIERS
DU 17 AU 27 SEPTEMBRE 2026

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Salade tomate mozzarella basilic	Salade verte	Salade de fenouil à la sauce miel/moutarde	Salade grecque : tomates, concombre et sésame aux herbes
***	***	***	***
Truite saumonée, riz et pak-choï	Gratin de pommes de terre aux reblochon, oignons grelots et carottes	Chakchouka verte aux épinards avec fromage frais et pois-chiche	Kebab au pain complet, poulet, sauce fromage blanc, menthe et citron, chou rouge et courgette crus
***	***	***	***
Cheesecake au sésame	Compote pomme/poire sans sucre ajouté	Tranche de melon avec un filet de jus de citron et noisettes grillées	Clafoutis aux myrtilles
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
Bâtonnets de légumes, crackers et dips à base de fromage blanc	Smoothie aux fruits de saison	Sésame aux prunes	Fruits de saison avec mélange oléagineux (noix, amandes, etc.)



EXEMPLES DE MENUS

FOURCHETTE VERTE TOUT-PETITS - LES PRODUITS LAITIERS
DU 17 AU 27 SEPTEMBRE 2026

EXEMPLE 5	EXEMPLE 6	EXEMPLE 7	EXEMPLE 8
Salade de chou-rouge	Salade verte au chèvre chaud et radis	Salade mêlée	Salade de betterave
***	***	***	***
Fromage grillé, lentilles brunes et courgettes sautées	Tenders de dinde croustillant au panko, quinoa aux brocolis et aux carottes	Omelette aux poireaux, tomates et Sbrinz avec des pommes de terre sautées	Pizza marguerite avec tomates cerises
***	***	***	***
Génoise aux mirabelles	Bircher sans sucre ajouté	Riz au lait	Salade de fruits de saison
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
Tzatziki et bâtonnets de légumes	Poire, pain au lait maison et verre de lait	Lassi aux fruits rouges	Pain de seigle et Tilsit

