

I menu Fourchette verte
forniscono tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno



FRUTTA E VERDURA



FARINACEI



PROTEINE



UN MARCHIO DI QUALITÀ PER LA
RISTORAZIONE COLLETTIVA



www.fourchetteverte.ch

Le proteine, essenziali per la crescita dei bambini, si trovano in questi alimenti:

Proteine nei menu a base di carne e pesce

carne



pesce



ferro

zinc

vitamina
B12



Proteine nei menu vegetariani

Combinare abilmente!



magnesio

lenticchie rosse

ferro



ceci

legumi



lupini



fagioli rossi

vitamine
B

fibre
alimentari

acido
folico



lenticchie verdi



latte

**prodotti
lattiero-caseari**

vitamina
B12

calcio



formaggio



quark

magnesio

seitan



uova



vitamina
D

vitamina
B12

tempeh



fibre
alimentari

soia

ferro

calcio

zinc



tofu



Utilizzare alimenti proteici provenienti da fonti diverse:
 ✓ benefici per la salute ✓ benefici per l'ambiente

Fourchette verte propone minimo 2 menu vegetariani a settimana - in linea con le raccomandazioni nutrizionali :

Società Svizzera di Nutrizione (SSN)



Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)



Mit der Unterstützung von • Avec le soutien de • Con il sostegno di: