

# maandprogramma

# Fonteyne

## THE KITCHEN

Shop  
Online

Deze maaltijdformule is ideaal voor iedereen die een **gezonde en evenwichtige** voeding nastreeft.

1 maaltijd = 1 voorgerecht + 1 hoofdgerecht = +/- 500 kcal

**GF = gluten free**

# CONCEPT EN VOEDINGSLEER

Het programma « Fit for You » is samengesteld uit **proteïnen, gluciden en lipiden** (+/- 500 kcal voorgerecht en hoofdschotel samen). Een gebalanceerde maaltijd bevat groenten, een proteïnebron (gevogelte, vis, vlees, eieren) en zetmelen (aardappelen/deegwaren/rijst...). De maaltijden zijn **samengesteld uit verse ingrediënten van de beste kwaliteit, naargelang van het seizoen**. Het menu verandert elke week in een cyclus van één maand. De gerechten **zonder gluten** zijn aangeduid met GF.

Verpakt **onder beschermende atmosfeer, kunnen de bereidingen gedurende 1 week bewaard worden in de koelkast**, en desgewenst worden ingevroren.

Het programma Fit for You is erop gericht tijd te besparen: geen boodschappen, **geen overschotten, geen bereidingen, geen afwas**. Een weekvoorraad aan **gezonde, verse en evenwichtige** maaltijden, klaar om in de oven te stoppen...zalig.

Onze verschillende formules zijn bestemd voor **alle personen die gezond en evenwichtig willen eten, singles, bejaarden en studenten** die niet steeds de tijd of zin hebben om te koken. Het programma is eveneens ideaal voor bedrijven die hun personeel gezonde maaltijden **zonder kleurstoffen of bewaarmiddelen** willen aanbieden. De formule « Family Fit » biedt een familie het programma "Fit for You" **in grotere porties**.

## Formule 5/7 "Five a week"

1 persoon : 5 soepen + 5 hoofdgerechten voor **60 euros**  
2 personen : 10 soepen +10 hoofdgerechten voor **115 euros**  
3 personen : 15 soepen +15 hoofdgerechten voor **165 euros**

## Formule 7/7 "Whole week"

1 persoon : 7 soepen + 7 hoofdgerechten voor **80 euros**  
2 personen : 14 soepen +14 hoofdgerechten voor **160 euros**

## Formule "Whole month"

1 persoon : 28 soepen +28 hoofdgerechten voor **300 euros**  
2 personen : 56 soepen +56 hoofdgerechten voor **600 euros**

## Formule « Family Fit »

3 personen : soepen en hoofdgerechten voor **36 euros**  
4 personen : soepen en hoofdgerechten voor **46 euros**  
5 personen : soepen en hoofdgerechten voor **56 euros**

## Formule "Week box"

1 persoon: 5 hoofdgerechten voor **44 euros**  
2 personen : 10 hoofdgerechten voor **88 euros**



Prijzen worden uitsluitend ter informatie gegeven en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving aangepast worden aan de prijsvariaties van grondstoffen.

# WEEKMENU 1

## DAG 1

### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van courgettes, kikkererwten en gegrilde granen. (V)

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, saus met erwtjes, gegrilde courgettes met venkel, aardappelen met groene kruiden. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en waterkers. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Salade liégeoise (groene boontjes, spekjes, rode ui, aardappelen).(GF)

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode en zwarte quinoa, paprika's, uien en koriander.(V)

Hoofdgerecht: Aubergine à la parmigiana (light versie) tomatencoulis met verse kruiden. (GF)(V)

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met basilicum. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Tajine van hoevekip met citroen, koriander en rozijnen, griesmeel met groene kruiden.

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy en groentenduxelles. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep me platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Chicken fingers met zachte kerrie, provençaalse groenten, rijst met citroenblaadjes.(GF)

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta met amandelen, gedroogde tomaten en feta. (V)

Hoofdgerecht: Schartongfilet, lenteratatuille, linguine.

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetjes met groenten, wortelen en selder, aardappelpartjes met groene kruiden.

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rijstnoedels met wakamé, krokante groenten en citroen.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Scampi's, saus met zachte paprika's, broccoli en selder in de oven, aardappelen met platte peterselie.(GF)

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagne, Provençaalse groenten.(V)

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, Thai green dressing, citroen, zaden, munt en platte peterselie. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet met zachte kruiden « slow cooked », braadjus, gegrilde courgettes met uien, aardappelpuree met uien, linzen en tomatenblokjes.

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Dashi bouillon met kombu en shii take.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met wortelen en citroen, courgettes en erwtjes, zoete aardappelen in de oven.

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met boulgour, groentenduxelles en groene kruiden. (V)

Hoofdgerecht: Ontbeende kipbil met miso en pinda's, krokante groenten, basmatirijst met sesam.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Hachis Parmentier (100% gevogeltegehakt, spinazie, tomaten,..)



**Etterbeek, Jubelpark**

Gerardstraat 107 - 1040 Etterbeek

02 734 08 02 - [tongres@fonteynethekitchen.be](mailto:tongres@fonteynethekitchen.be)

7 / 7 van 10u tot 19u

## DAG 1

### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde raapselder met sesam, Spaanse peper, koriander en munt.(GF)

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, saus met groene kruiden en spinazie, groene boontjes en erwtjes met sjalotten, gegrilde aardappelpartjes.(GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met venkel. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipfilet « slow cooked », tikka masala saus, courgettes en selder in de oven, volkorenrijst met groene kruiden.(GF)

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van freekeh, feta, tomaten en munt.(V)

Hoofdgerecht: Sneejets kalkoenfilet, bieslookdressing met rode uien, gegrilde zoete en nieuwe aardappelen met groene kruiden, groene boontjes. (koud)(gf)

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Tom Kha Khai met groenten. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, dragonsaus, gekonfijte courgettes en groene paprika's, linguine.

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van kikkererwten, groene linzen, limoen en Spaanse peper.

Hoofdgerecht: Stoofpot van hoevekip met paddenstoelen en rozemarijn, aardappelpuree met erwtjes.

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van zachte paprika's. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbil met miso en pinda's, oventomaat met uien, aardappelen met grof zout en rozemarijn.(GF)

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabivinaigrette. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische burger, lenteratouille, aardappelen met plattepeterselie.(V)

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Groene minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gebakken noedels met krokante groenten (wortelen, broccoli, courgettes,..) scampi's.

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, platte peterselie, munt, amandelschilfers,kappertjes en artisjokken.(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje met groenten, braadjus, gegrilde venkel, wortelpuree ras el hanout.

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische volkorenspaghetti (wortelen, selder, venkel, courgettes, uien..)(V)

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta.(V)

Hoofdgerecht: Vol au vent, wortelen en paddenstoelen, basmatirijst.

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Soep met courgettes en waterkers. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met groenten en citroen, jonge bladspinazie met uien, aardappelpuree met courgettes en limoen.(GF)

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode kool en appels met zachte mosterd. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine mosterdsaus, gegrilde bloemkool met parmezaan, zoete aardappelen met platte peterselie.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatenvelouté met kervel. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Moussaka (100% gevogeltegehakt, aubergines, tomaten,..)



**Elsene**

31-32 Kasteleinsplein - 1050 Elsene

[chatelain@fonteynethekitchen.be](mailto:chatelain@fonteynethekitchen.be)

7 / 7 van 10u tot 20u

## DAG 1

### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met groene linzen uit Puy, groentenduxelles en groene kruiden. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Tongscharfiletfilet, ratatouille met lentegroenten, gestoomde aardappelen. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met basilicum. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogelteworst, bruine saus met Tierentynmosterd, wortelen en erwtes met uien, wortelpuree ras el hanout.

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van zwarte linzen, erwtes, feta, granen en dragon.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Tajine van hoevekip met citroen, koriander en rozijnen, griesmeel met groene kruiden.

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Courgettesoep met waterkers. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagna, gegrilde venkel, erwtes.(V)

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Gegrilde bloemkool, rozijnen, sesam, uien en platte peterselie.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet saus van zachte paprika's, risotto met kokosmelk, wortelen en koriander.(GF)

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevulde courgette, groentencoulis, gegrilde aubergines, quinoa met groene kruiden.

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé.(V)

Hoofdgerecht: Vegetarische hachis Parmentier. (GF)(V)

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met zachte kerrie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet gelakt, sobanoedels, wortelen, uien, gember en soja.

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode en zwarte quinoa, paprika's, rode ui en koriander.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Rundsblokjes massaman, gekonfijte Provençaalse groenten, volkorenrijst met groene kruiden.

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltehamburger met tijm, braadjus, jonge bladspinazie en erwtes, Belles de Fontenay met rozemarijn.

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gemarineerde witte kool en wakamé. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kippenboutjes, saus met oranje kerrie, gekonfijte courgettes en paprika's, rijst met citroenblaadjes. (GF)

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Dashi bouillon met kombu en shii take.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Vlaswijtingfilet, saus met spinazie en erwtes, uien en groene boontjes, aardappelpuree met basilicum.(GF)

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, courgettes, aubergines en gegrilde granen.(V)

Hoofdgerecht: Spaghetti dello sport (100% gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Chicken soup for the soul. (GF)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, jus met tijm, broccoli met noten, aardappelen met grof zout en rozemarijn.



**Ukkel, Fort Jaco**

Waterloosteenweg 1395 - 1180 Ukkel

02 375 48 75 - [fj@fonteynethekitchen.be](mailto:fj@fonteynethekitchen.be)

Woe-Zat van 10u tot 19u - Zondag van 10u tot 14u

## DAG 1

### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van fregola, platte peterselie, munt, amandelschilfers, kappertjes en artisjokken.(V)

Hoofdgerecht: Koolvisfilet, saus met spinazie, oventomaat en erwtjes, aardappelpuree met dragon.(GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van tomaten met kervel. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Waterzooi van kip, paddenstoelen en courgettes, aardappelen met platte peterselie.(GF)

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van freekeh, erwtjes en edamamé, Thai green dressing.

Hoofdgerecht: Vol au vent, paddenstoelen en wortelen, volkorenrijst met platte peterselie.

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Tom Kha Khai met groenten.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Sneetjes kalkoenfilet, bieslookdressing met rode uien, gegrilde zoete en nieuwe aardappelen met groene kruiden, groene boontjes. (koud)

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé met groene kruiden.(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje met selder, uien en platte peterselie, Provençaalse saus, griesmeel met groene kruiden.

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Pappardelle met scampi's, look, venkel, tomaten en groene kruiden.

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy en groentenduxelles.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Stoofpot van hoevekip met paddenstoelen en rozemarijn, gegrilde wortelen, aardappelen met platte peterselie.(GF)

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van paddenstoelen. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Trofie met erwtjes, spinazie, lente-uien en tuinkruiden.(V)

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde raapselder met sesam, Spaanse peper, koriander en munt.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Courgette gevuld met fijne groenten, linzen en fregola.(V)

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van zachte paprika's. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, saus met wortelen en citroen, groene boontjes met sjalotten, gegrilde zoete aardappelen. (GF)

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta.(V)

Hoofdgerecht: Hachis Parmentier (100% gevogeltegehakt, spinazie, tomaten,.)

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van erwtjes en spinazie.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Falafel en chili sin carne met groenten, volkorenrijst.

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van witte kool en wakamé, wasabivinaigrette. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kip "slow cooked" groentencurry met wakamé, gember en kokosmelk, griesmeel.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho.(GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, tomatensaus, erwtjes en wortelen met uien, aardappelpuree met dragon. (GF)



## Terhulpen

Albert 1-laan 30 - 1332 Genval

02 652 21 93 - [lh@fonteynethekitchen.be](mailto:lh@fonteynethekitchen.be)

Ma-Vrij van 10u30 tot 19u30 - Zat-Zon van 10u tot 19u

# BESTELLING

## Bestelling

U kan bestellen via Shop Online op [www.fonteynethekitchen.be](http://www.fonteynethekitchen.be) of in de winkels (telefoon, mail, fax).

## Afhaling

Er is een groot gamma «Fit For You» gerechten beschikbaar in onze winkels, klaar om mee te nemen.

Bij afhaling wordt er voorrang gegeven aan vooraf online of in de winkel betaalde bestellingen.

## Levering

Levering van zaterdag tot dinsdag van 10u tot 19u

Regio Brussel :

12.10 € voor een bestelling meer dan 100 €

18.15 € voor een bestelling minder dan 100 €

Buiten regio Brussel : 0.60 € per afgelegde kilometer

Om uw maaltijden koel te bewaren, kunnen wij uw bestelling ook leveren in een isothermische draagtas met ice-packs (borg: 10,5 €) in uw tuin, bij de burens, op kantoor of op ander drop off point.

## Betaalwijze

Shop Online : Maestro, Mastercard, Visa, American Express, Paypal

In de winkel : cash, bancontact, giftcard

Per telefoon : kredietkaart



### Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel  
02 318 53 40 - [wemmel@fonteynethekitchen.be](mailto:wemmel@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 van 10u tot 19u

### Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen  
03 386 06 86 - [kammen@fonteynethekitchen.be](mailto:kammen@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 van 10u tot 19u

### Sint-Pieters-Woluwe

Baron d'Huartlaan 27 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe  
02 763 48 93 - [woluwe@fonteynethekitchen.be](mailto:woluwe@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 van 10u tot 19u

# programme du mois

# Fonteyne

## THE KITCHEN

Shop  
Online

Cette formule de repas convient à toutes les personnes désirant se nourrir **sainement et de façon équilibrée**.

1 repas = 1 entrée +1 plat = 500 kcal

**GF = gluten free**



# CONCEPT ET NUTRITION

Le programme "Fit For You" est composé de **protéines**, de **glucides** et de **lipides** (+/-500kcal entrée et plat compris). Un plat équilibré contient des légumes, une source protéinée (volaille, poisson, viande, oeufs) et une base de féculent. Les repas sont **composés d'ingrédients frais de première qualité, sélectionnés selon la saison**. Le menu change chaque semaine et ce durant 1 mois. Les plats sans gluten sont indiqués avec la mention GF.

Emballés **sous atmosphère protectrice**, ils **se conservent 1 semaine au frigo** et peuvent être surgelés.

Ce programme "Fit For You" permet de gagner du temps: pas de courses, pas de surplus, **pas de préparations, pas de vaisselle**. Un stock pour une semaine de repas sains, frais et équilibrés, prêts à réchauffer... le bonheur!

Nos différentes formules peuvent satisfaire toutes les personnes désirant manger sainement et de façon équilibrée n'ayant pas toujours le temps ou l'envie de cuisiner ainsi **qu'aux personnes seules, étudiants et personnes âgées**. Le programme convient aussi aux **entreprises** soucieuses de fournir une nourriture saine sans colorant ni conservateur à ses employés.

La formule **"Family Fit"** propose aux familles le programme "Fit For You" **en portions familiales**.

## Formule 5/7 "Five a week"

1 personne : 5 potages + 5 plats pour **60 euros**  
2 personnes : 10 potages +10 plats pour **115 euros**  
3 personnes : 15 potages +15 plats pour **165 euros**

## Formule 7/7 "Whole week"

1 personne : 7 potages + 7 plats pour **80 euros**  
2 personnes : 14 potages +14 plats pour **160 euros**

## Formule "Whole-month"

1 personne : 28 potages +28 plats pour **300 euros**  
2 personnes : 56 potages +56 plats pour **600 euros**

## Formule « Family Fit »

3 personnes : potages et plats pour **36 euros**  
4 personnes : potages et plats pour **46 euros**  
5 personnes : potages et plats pour **56 euros**

## Formule "Week box"

1 personne : 5 plats pour **44 euros**  
2 personnes : 10 plats pour **88 euros**

Les prix sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés sans préavis selon les variations de prix des matières premières.



# MENU DE LA SEMAINE 1

## JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de courgettes, pois chiches et graines grillées. (V)

Plat: Filet de merlan, sauce aux petits pois, courgettes grillées au fenouil, pommes de terre aux herbes vertes. (GF)

2 Dîner

Entrée: Potage de courgette et de cresson. (GF)(V)

Plat: Salade liégeoise (haricots, lardons, oignons rouges, pommes de terre).(GF)

## JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons et coriandre. (V)

Plat: Aubergine à la parmigiana allégée, coulis de tomates aux herbes. (GF)(V)

4 Dîner

Entrée: Potage de tomates et basilic. (GF)(V)

Plat: Tajine de poularde au citron, coriandre et raisins, couscous aux herbes.

## JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes. (GF)(V)

Plat: Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,..).

6 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au persil plat. (GF)(V)

Plat: Chicken fingers sauce curry doux, légumes provençaux, riz aux feuilles de citronnier. (GF)

## JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta. (V)

Plat: Filet de sole limande, ratatouille de printemps, linguine.

8 Dîner

Entrée: Potage de carottes au lait de coco. (GF)(V)

Plat: Boulettes de volaille aux légumes, jus de cuisson, carottes et céleri, quartiers de pommes de terre aux herbes.

## JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de nouilles de riz au wakamé, légumes croquants et citron. (GF)(V)

Plat: Scampis sauce aux poivrons doux, brocoli et céleri au four, pommes de terre au persil plat. (GF)

10 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Lasagne végétarienne, légumes provençaux.(V)

## JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola et thai green dressing, citron, graines, menthe et persil plat.

Plat: Filet de dinde aux épices douces « slow cooked », jus de cuisson, courgettes et oignons grillés, purée à l'oignon, lentilles et dés de tomates.

12 Dîner

Entrée: Bouillon dashi au kombu et shii take.(GF)(V)

Plat: Filet de saumon, sauce aux carottes et citron, courgettes et petits pois, patate douce au four. (GF)

## JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, duxelles de légumes et herbes vertes. (V)

Plat: Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, légumes croquants, riz basmati au sésame.

14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,..)



## MENU DE LA SEMAINE 2

### JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.(GF)

Plat: Filet d'aiglefin, sauce aux herbes vertes et épinards, haricots verts et petits pois à l'échalote, quartiers de pommes de terre grillés. (GF)

2 Dîner

Entrée: Potage de tomates au fenouil. (GF)(V)

Plat: Filet de poulet« slow cooked », sauce tikka masala, courgettes et céleri au four, riz complet aux épices.(GF)

### JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de freekeh, feta, tomates et menthe.(V)

Plat: Fines tranches de dinde sauce à la ciboulette aux oignons rouges, patates douce et pommes de terre grillées aux herbes vertes, haricots verts.(froid)(GF)

4 Dîner

Entrée: Potage Tom Kha Kai aux légumes. (GF)(V)

Plat: Filet de merlan, sauce à l'estragon, courgettes et poivrons verts confits, linguine.

### JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée: Salade de pois chiches, lentilles vertes, lime et piments.(GF)(V)

Plat:Mijoté de poularde aux champignons et romarin, purée aux petits pois.(GF)

6 Dîner

Entrée: Velouté aux poivrons doux (GF)(V)

Plat: Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, tomate au four à l'oignon, pommes de terre au gros sel et romarin.(GF)

### JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi. (GF)(V)

Plat: Hamburger végétarien, ratatouille de printemps, pommes de terre nature au persil plat.(V)

8 Dîner

Entrée: Minestrone verte. (GF)(V)

Plat: Nouilles sautées aux légumes croquants (carottes, brocoli, courgettes, ..) et scampis.

### JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.(V)

Plat: Boulette de volaille aux légumes, jus de cuisson, fenouil grillé au four, purée de carottes ras el hanout.

10 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au persil plat. (GF)(V)

Plat: Spaghetti complet végétarien (carottes, céleri, fenouil, courgettes, oignons..).(V)

### JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.(V)

Plat: Vol au vent, carottes et champignons, riz basmati.

12 Dîner

Entrée: Potage de courgettes et de cresson. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon, sauce aux légumes et citron, jeunes pousses d'épinards à l'oignon, purée de pommes de terre courgettes et lime.(GF)

### JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de chou rouge aux pommes et moutarde douce. (GF)(V)

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune moutardée, chou fleur grillé au parmesan, patate douce au persil plat.

14 Dîner

Entrée: Velouté de tomates au cerfeuil. (GF)(V)

Plat: Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates,..).



## MENU DE LA SEMAINE 3

### JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes. (GF)(V)

Plat: Filet sole limande, ratatouille de légumes du printemps, pommes de terre à la vapeur. (GF)

2 Dîner

Entrée: Potage de tomates au basilic. (GF)(V)

Plat: Saucisse de volaille, sauce brune à la moutarde Tierentyn, carottes et petits pois à l'oignon, purée de carottes ras el hanout.

### JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles noires, petits pois, feta, graines et estragon.(GF)(V)

Plat: Tajine de poularde au citron, coriandre et raisins secs, semoule aux herbes vertes

4 Dîner

Entrée: Potage de courgettes et de cresson. (GF)(V)

Plat: Lasagne végétarienne, fenouil grillé et petits pois.(V)

### JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée: Chou fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.(GF)(V)

Plat: Filet de daurade sauce aux poivrons doux, risotto aux carottes, lait de coco et coriandre.(GF)

6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au lait d'amandes. (GF)(V)

Plat: Courgette farcie (100% haché de volaille), coulis de légumes, aubergines grillé, quinoa aux herbes vertes.

### JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais.(V)

Plat: Hachis Parmentier végétarien.(GF)(V)

8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au curry doux. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon laqué, nouilles soba, carottes, oignons, gingembre et soja.

### JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons rouges et coriandre.(V)

Plat: Bœuf massaman, légumes provençaux confits, riz complet aux herbes.

10 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Hamburger de volaille au thym, jus de cuisson, jeunes épinards et petits pois, Belles de Fontenay au romarin.

### JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc mariné et wakamé. (GF)(V)

Plat: Pilons de poulet, sauce curry orange, courgettes et aubergines confits, risotto aux feuilles de citron.(GF)

12 Dîner

Entrée: Bouillon dashi au kombu et shii take. (GF)(V)

Plat: Filet de lieu jaune sauce aux épinards et petits pois, oignons et haricots verts, purée de pommes de terre au basilic.(GF)

### JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola , courgettes, aubergines et graines grillées.(V)

Plat: Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,..).

14 Dîner

Entrée: Chicken soup for the soul. (GF)

Plat: Gigue de cochon de lait, jus au thym, brocoli aux noix, pommes de terre au gros sel et romarin.



**Uccle, Fort Jaco**  
1395, Ch. De Waterloo - 1180 Uccle  
02 375 48 75 - [fj@fonteynethekitchen.be](mailto:fj@fonteynethekitchen.be)  
Mer-sam de 10h à 19h - Dimanche de 10h à 14h

## MENU DE LA SEMAINE 4

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.(V)

Plat: Filet de colin, sauce aux épinards, tomate au four et petits pois, purée de pomme de terre à l'estragon.(GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage aux tomates et cerfeuil. (GF)(V)

Plat: Waterzooi de poulet, champignons et courgettes, pommes de terre nature au persil plat. (V)

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de freekeh, petits pois et édamamé, thai green dressing.

Plat: Vol au vent, champignons et carottes, riz complet aux persil plat.

#### 4 Dîner

Entrée: Potage Tom Kha Kai aux légumes. (GF)(V)

Plat: Fines tranches de dinde sauce à la ciboulette aux oignons rouges, patates douce et pommes de terre grillées aux herbes vertes, haricots verts.(froid)

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais aux herbes vertes.(V)

Plat: Boulette de haché de volaille au céleri, oignons et persil plat, sauce provençale, semoule aux herbes vertes

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au lait de coco. (GF)(V)

Plat: Pappardelle aux scampis, ail, fenouil, tomates et herbes.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.(GF)(V)

Plat: Mijoté de poularde aux champignons et romarin, carottes grillées, pommes de terre nature au persil plat.(GF)

#### 8 Dîner

Entrée: Velouté de champignons. (GF)(V)

Plat: Trofie aux petits pois, épinards, jeunes oignons et herbes vertes.(V)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.(GF)(V)

Plat: Courgette farcie aux petits légumes, lentilles et fregola (V).

#### 10 Dîner

Entrée: Potage aux poivrons doux. (GF)(V)

Plat: Filet merlan, sauce aux carottes et citron, haricots verts à l'échalote, patate douce grillée.(GF)

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.(V)

Plat: Hachis Parmentier (100% haché de volaille, épinards, tomates,..)

#### 12 Dîner

Entrée: Potage aux petits pois et épinards. (GF)(V)

Plat: Falafel et chili sin carne aux légumes, riz complet.(V)

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.(GF)(V)

Plat: Filet de poulet slow cooked, curry de légumes au wakamé, gingembre, et lait de coco, semoule.

#### 14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon, sauce tomates, petits pois et carottes à l'oignon, purée de pommes de terre à l'estragon.(GF)



### La Hulpe

30, Avenue Albert 1er - 1332 Genval

02 652 21 93 - [lh@fonteynethekitchen.be](mailto:lh@fonteynethekitchen.be)

Lun-Ven de 10h30 à 19h30 - Sam-Dim de 10h à 19h

# COMMANDE

## Commande

Vous pouvez commander via le Shop Online sur [www.fonteynethekitchen.be](http://www.fonteynethekitchen.be) ou dans les magasins (téléphone, mail, fax).

## A emporter

Vous pouvez trouver un large choix de notre gamme Fit For You dans les comptoirs de nos magasins prêt à être emporté.

A l'enlèvement, une priorité sera accordée aux commandes payées à la réservation en magasin ou Shop Online.

## Livraison

Livraison du samedi au mardi de 10h à 19h

Région de Bruxelles :

12,10 € pour toute commande de plus de 100 €

18,15 € pour toute commande de moins de 100 €

Hors Région de Bruxelles : 0,60 € au kilomètre

Pour mieux conserver vos plats au frais, nous pouvons livrer votre commande dans un sac isotherme avec des ice-packs (caution: 10,5 €): dans votre jardin, chez votre voisin, au bureau ou à l'adresse de votre choix.

## Paiement

Shop Online: Maestro, MasterCard, Visa, American Express, PayPal

En magasin: cash, bankcontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



### Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel  
02 318 53 40 - [wemmel@fonteynethekitchen.be](mailto:wemmel@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h

### Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen  
02 386 06 86 - [kammen@fonteynethekitchen.be](mailto:kammen@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h

### Woluwé-Saint-Pierre

27, Avenue Baron d'Huart - 1150 Woluwe-Saint-Pierre  
02 763 48 93 - [woluwe@fonteynethekitchen.be](mailto:woluwe@fonteynethekitchen.be)  
7 / 7 de 10h à 19h

**Fonteyne is open :**

Woensdag tot zaterdag: 9 tot 19u • Zondag: 9 tot 14u

ALSEMBERGSESTEENWEG 837 • 1180 UKKEL

Tel 02-376 94 47 • Fax 02-376 92 89

**Fonteyne est ouvert**

Du Mercredi au samedi de 9 à 19h • Dimanche 9 à 14h

CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 837 • 1180 UCCLE

Tel 02-376 94 47 • Fax 02-376 92 89

**Bogaert is open :**

Woensdag tot zaterdag: 9 tot 19u • Zondag: 9 tot 14u

**131 DE WANDSTRAAT • 1020 BRUSSEL**

**TEL: 02-268 44 81 • FAX: 02-268 66 84**

**Bogaert est ouvert :**

Du Mercredi au samedi de 9 à 19h • Dimanche 9 à 14h

**RUE DE WAND 131 • 1020 BRUXELLES**

**TEL: 02-268 44 81 • FAX: 02-268 66 84**