

maandprogramma

Fonteyne

THE KITCHEN



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

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

GF = gluten free

V = vegetarian

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: Libanese tabouleh, bonen, edamame, kikkererwten en gekarameliseerde citroen. (V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met erwten, jonge bladspinazie, gegrilde courgettes, aardappelen met groene kruiden. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Koude soep "Groene Smoothie". (GF)

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

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van paprika's, courgettes en gegrilde groene selder, gedroogde zwarte olijven. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gekonfijte aubergine, vegetarische bolognaisesaus met linzen. (GF)(V)

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Tajine van hoevekip met citroen, koriander en rozijnen, freekeh 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 du Barry. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Vegan paella met seizoengroenten. (GF)(V)

DAG 4

7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet in kruidenkorst, tomatensaus, gegrilde porto bello en courgettes, boulgour.

8 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetjes met selder en platte peterselie, braadjus, erwten en sjalotten met tijm, aardappelpartjes met groene kruiden.

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Scampi's, saus met citroen, broccoli en wortelen in de oven, quinoa met kruiden. (GF)

10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Fettuccine salsa all'arrabiata, gegrilde courgettes en uien. (V)

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, ratatouille en kikkererwten, zoete aardappelen in de oven. (GF)

12 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Kipfilet met paprika "slow cooked", braadjus, gegrilde pastinaak met uien, puree met uien en tomatenblokjes.

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met wortelen, rozijnen, gegrilde granen en groene kruiden. (V)

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, groentebouillon met jonge bladspinazie, kikkererwten. (GF)

14 Avondmaal

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

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



Etterbeek, Jubelpark
Gerardstraat 107 - 1040 Etterbeek
02 734 08 02 - tongres@fonteynethekitchen.be
7 / 7 van 10u tot 19u

WEEKMENU 2

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Provençaalse groenten, edamame en quinoa, tomatentapenade. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Scharotongfilet, saus met groene kruiden en spinazie, groene boontjes, en erwtjes met sjalotten, polenta met parmezaan en kruiden. (GF)

2 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Rundstoofvlees op vlaamse wijze, courgettes en selder in de oven, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

DAG 2

3 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Sneetjes 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, saus met citroen en wortelen, gebakken courgettes en uien, linguine.

DAG 3

5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van kikkererwten, groene linzen, limoen en Spaanse peper. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Stoofpot van hoevekip met paddenstoelen en rozemarijn, aardappelpuree met dragon. (GF)

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 met erwtjes en bladspinazie, Boulgour. (V)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Groene minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Scampi's, groentencurry met kokosmelk, basmatirijst met sesam. (GF)

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje met selder en platte peterselie, braadjus, gegrilde venkel en paddenstoelen, wortelpuree ras el hanout.

10 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Radiatore salsa al limone, gegrilde erwtjes en courgettes, platte peterselie. (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 sjalotten, aardappelpuree met uien en tomatenblokjes. (GF)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde bloemkool, rozijnen, sesam, uien en platte peterselie) (GF)(V)

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

14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gekonfijte aubergine, kikkererwten en groenten, saus tikka masala. (GF)(V)



Elsene

31-32 Kasteleinsplein - 1050 Elsene

chatelain@fonteynethekitchen.be

7 / 7 van 10u tot 20u

WEEKMENU 3

DAG 1

1 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Tongscharfilet, ratatouille met jonge bladspinazie, polenta met groene kruiden en parmezaan. (GF)

2 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogelteworst, bruine saus met Tierentynmosterd, appelmoes met aardbeien, aardappelpuree.

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van freekeh, erwtjes, feta, granen en dragon. (V)

Hoofdgerecht: Tajine van hoevekip met citroen, koriander en rozijnen, quinoa met groene kruiden. (GF)

4 Avondmaal

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

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

DAG 3

5 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, saus van zachte paprika's, groene boontjes en sugarsnaps, freekeh.

6 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Gevulde courgette (100%gevogeltegehakt), groentencoulis, gegrilde aubergines, griesmeel met groene kruiden.

DAG 4

7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese taboulé, bonen, edamame, bladspinazie en citroen. (V)

Hoofdgerecht: Gekonfijte aubergine met groenten en linzen, tomatencoulis met kruiden (GF)(V)

8 Avondmaal

Voorgerecht: Chicken soup for the soul. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet in kruidenkorst, kruidensaus, gebakken noedels met krokante groenten.

DAG 5

9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Rundstoofpot, gekonfijte groenten, kruidenrijst, kikkererwten en rozijnen.

10 Avondmaal

Voorgerecht: Tomaten-venkelsoep met platte peterselie. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Gevogeltevleesbrood, braadjus, jonge bladspinazie en erwtjes, Belles de Fontenay met rozemarijn.

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, saus met oranje kerrie, gekonfijte courgettes en aubergines, rijst met citroenblaadjes. (GF)

12 Avondmaal

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

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

DAG 7

13 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Casarecce salsa parmigiana, erwtjes, courgettes met tijm, platte peterselie. (V)

14 Avondmaal

Voorgerecht: Erwtensoep met munt. (GF)(V)

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

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

WEEKMENU 4

DAG 1

1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van van paprika's, courgettes, groene selder et gedroogde zwarte olijven. (GF)(V)

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

2 Avondmaal

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

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

DAG 2

3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boulgour, gegrilde kikkererwten en cashewnoten. (V)

Hoofdgerecht: Fettuccine, salsa all'arrabiata, gekonfijte paprika's. (V)

4 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Sneetjes kalkoenfilet, bieslookdressing met rode uien, aardappelen met mierikswortel, groene boontjes. (koud)(GF)

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

Hoofdgerecht: Scampi's, sojasaus, sobanoedels met wortelen, uien en gember.

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: Groene minestrone. (GF)(V)

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

DAG 5

9 Middagmaal

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

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

10 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Wijtingfilet, saus met wortelen en citroen, groene boontjes met sjalotten, aardappelpuree met basilicum. (GF)

DAG 6

11 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, zachte kerriesaus, jonge spinazie en snijbiet met sjalotten, basmatirijst. (GF)

12 Avondmaal

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

Hoofdgerecht: Vegetarische hachis parmentier (linzen, spinazie, tomaten,..) (GF)(V)

DAG 7

13 Middagmaal

Voorgerecht: Gegrilde Provençaalse groenten, edamame, houmous. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Kipfilet met citroen "slow cooked", bruine jus met citroentijm, gegrilde venkel en uien, puree met courgettes en limoen.

14 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)(V)

Hoofdgerecht: Zalmfilet in kruidenkorst, tomatensaus met basilicum, groene boontjes met uien, aardappelen met rozemarijn.



Terhulpen

Albert 1-laan 30 - 1332 Genval

02 652 21 93 - lh@fonteynethekitchen.be

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

BESTELLING

Bestelling

U kan bestellen via Shop Online op 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 burelen, 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
7 / 7 van 10u tot 19u

Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen
03 386 06 86 - kammen@fonteynethekitchen.be
Ma-Zat van 10u30 tot 18u30 - Zon van 10u30 tot 14u

Sint-Pieters-Woluwe

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

programme du mois

Fonteyne

THE KITCHEN



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

V = vegetarian

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: Taboulé libanais, haricots et edamame, pois chiches, citron caramélisé. (V)

Plat: Filet de saumon, sauce aux petits pois, jeunes pousses d'épinards, courgettes grillées, pommes de terre aux herbes vertes. (GF)

2 Dîner

Entrée: Potage froid « Smoothie vert ». (GF)

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

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de poivrons, courgettes et céleri vert grillés, olives noires séchées. (GF)(V)

Plat: Aubergine confite, sauce bolognaise végétarienne aux lentilles. (GF)(V)

4 Dîner

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

Plat: Tajine de poularde au citron, coriandre et raisins, freekeh 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 du Barry. (GF)(V)

Plat: Paëlla végétarienne aux légumes de saison. (GF)(V)

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Filet de daurade en croûte d'épices, sauce tomate light, porto bello et courgettes grillées, boulgour.

8 Dîner

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

Plat: Boulettes de volaille au céleri vert et persil plat, jus de cuisson, petits pois à l'échalote au thym, quartiers de pommes de terre aux herbes.

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Scampis sauce au citron, brocoli et carottes au four, quinoa aux herbes. (GF)

10 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Fettuccine salsa all'arrabbiata, courgettes et oignons grillés. (V)

JOUR 6

11 Déjeuner

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

Plat: Filet d'aiglefin, ratatouille et pois chiches, patate douce au four. (GF)

12 Dîner

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

Plat: Filet de poulet au paprika « slow cooked », jus de cuisson, panais et oignons grillés, purée à l'oignon et dés de tomates.

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de carottes, raisins, graines grillées et herbes vertes. (V)

Plat: Escalope de dinde, bouillon de légumes aux jeunes pousses d'épinards et pois chiches. (GF)

14 Dîner

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

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



MENU DE LA SEMAINE 2

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Légumes provençaux, edamame et quinoa, tapenade de tomates. (GF)(V)

Plat: Filet de sole limande, sauce aux herbes vertes et épinards, haricots verts et petits pois à l'échalote, polenta au parmesan et herbes. (GF)

2 Dîner

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

Plat: Carbonnade de bœuf à la flamande, courgettes et céleri au four, pommes de terre au gros sel et romarin.

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de freekeh, courgettes, aubergines, menthe et graines grillées. (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 au citron et carottes, courgettes et oignons grillés, 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 à l'estragon. (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 aux petits pois et épinards, boulgour. (V)

8 Dîner

Entrée: Minestrone verde. (GF)(V)

Plat: Scampis, pot au feu de légumes au curry et lait de coco, riz basmati au sésame. (GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Boulette de volaille au céleri vert et persil plat, jus de cuisson, fenouil et champignons grillés au four, purée de carottes ras el hanout.

10 Dîner

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

Plat: Radiatori salsa al limone, petits pois et courgettes grillées, persil plat. (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'échalote, purée de pommes de terre tomates et oignons. (GF)

JOUR 7

13 Déjeuner

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

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

14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Aubergine confite, pois chiches et légumes, sauce tikka masala. (GF)(V)



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 aux épinards, polenta aux herbes vertes et parmesan. (GF)

2 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Saucisse de volaille, sauce brune à la moutarde Tierentyn, compote de pommes et fraises, purée de pommes de terre.

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de freekeh, petits pois, feta, graines et estragon. (V)

Plat: Tajine de poularde au citron, coriandre et raisins secs, quinoa aux herbes vertes (GF)

4 Dîner

Entrée: Potage de poireaux et de courgettes. (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, haricots verts et sugar snaps, freekeh.

6 Dîner

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

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

JOUR 4

7 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais, haricots, edamamé, jeunes pousses d'épinards et citron. (V)

Plat: Aubergine confite aux légumes et lentilles, coulis de tomates aux herbes. (GF)(V)

8 Dîner

Entrée: Chicken soup for the soul. (GF)

Plat: Filet de saumon en croûte d'épices, sauce aux herbes, nouilles sautées aux légumes croquants.

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Mijoté de bœuf, légumes confits, riz aux épices, pois chiches et raisins.

10 Dîner

Entrée: Potage de tomate et fenouil au persil plat. (GF)(V)

Plat: Pain de viande de volaille, 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, vinaigrette wasabi. (GF)(V)

Plat: Escalope de dinde, sauce curry orange, courgettes et aubergines confites, riz aux feuilles de citron. (GF)

12 Dîner

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

Plat: Filet de lieu jaune sauce aux épinards, oignons grillés 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: Casarecce (pâtes)salsa parmigiana, petits pois, courgettes au thym, persil plat. (V)

14 Dîner

Entrée: Potage de petits pois à la menthe. (GF)(V)

Plat: Gigue de cochon de lait, jus brun 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

Mer-sam de 10h à 19h - Dimanche de 10h à 14h

MENU DE LA SEMAINE 4

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de poivrons, courgettes, céleri vert grillé et olives noires séchées. (GF)(V)

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

2 Dîner

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

Plat: Waterzooi de poulet, champignons et courgettes, pommes de terre nature. (GF)

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, pois chiches grillés et noix de cajou. (V)

Plat: Fettuccine, salsa all'arrabbiata, poivrons confits. (V)

4 Dîner

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

Plat: Fines tranches de dinde sauce à la ciboulette aux oignons rouges, pommes de terre au raifort, haricots verts. (froid)(GF)

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 aux poivrons doux. (GF)(V)

Plat: Scampis, sauce soja, nouilles soba aux carottes, oignons et gingembre.

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: Minestrone verde. (GF)(V)

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

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Courgette farcie aux petits légumes, lentilles et fregola, coulis de tomates aux herbes. (V)

10 Dîner

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

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

JOUR 6

11 Déjeuner

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

Plat: Escalope de dinde, sauce au curry doux, jeunes épinards et blettes à l'échalote, riz basmati. (GF)

12 Dîner

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

Plat: Hachis Parmentier végétarien (lentilles, épinards, tomates,..) (GF)(V)

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Légumes provençaux grillés, edamame, houmous. (GF)(V)

Plat: Filet de poulet au citron slow cooked, jus brun au thym citronné, fenouil grillé à l'oignon, purée courgettes et lime.

14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Filet de saumon en croûte d'épices, sauce tomate et basilic, haricots verts à l'oignon, pommes de terre au romarin.



La Hulpe

30, Avenue Albert 1er - 1332 Genval

02 652 21 93 - lh@fonteynethekitchen.be

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

COMMANDE

Commande

Vous pouvez commander via le Shop Online sur 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.

Paielement

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

En magasin: cash, bancontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel
02 318 53 40 - wemmel@fonteynethekitchen.be
7 / 7 de 10h à 19h

Antwerpen

Kammenstraat 30 - 2000 Antwerpen
03 386 06 86 - kammen@fonteynethekitchen.be
Lun-Sam de 10h30 à 18h30 - Dim de 10h30 à 14h

Woluwé-Saint-Pierre

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