

programme du mois

Fonteyne

THE KITCHEN



Cette formule de repas conviebt 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, beans, edamame, jeunes pousses d'épinards et citron. (V)

Plat: Filet de sole limande, sauce aux poivrons doux, légumes provençaux grillés, purée de pommes de terre au basilic. (GF)

2 Dîner

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

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

JOUR 2

3 Déjeuner

Entrée: Salade de poivrons confits, courgettes et céleri vert grillé, caviar d'aubergines. (V) (GF)

Plat: Courgette farcie aux légumes et lentilles, sauce tomate, ricotta et thym, boulgour. (V)

4 Dîner

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

Plat: Mijoté de poularde aux tomates, champignons et romarin, blettes à l'échalote, 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 courgettes et de cresson. (GF)(V)

Plat: Paella végétal aux légumes de saison. (GF)(V)

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Filet de saumon laqué, nouilles sautées, poireaux grillés à l'huile laurier et coriandre.

8 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)(V)

Plat: Boulette de volaille au gingembre et citron, sauce au curry vert, petits pois et courgettes, riz basmati au persil plat.

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Scampis, ragout de patates douces et légumes de saison, sauce tomate au cumin. (GF)

10 Dîner

Entrée: Velouté aux champignons de Paris. (V)

Plat: Pappardelle salsa puttanesca, anchois, câpres, tomates.

JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de fregola, aubergines et courgettes, persil plat, menthe, houmous. (V)

Plat: Filet de lieu jaune, ratatouille et pois chiches, riz complet aux herbes.(GF)

12 Dîner

Entrée: Bouillon au miso, enokis et shiitake. (GF)(V)

Plat: Rogan Josh d'agneau, orzo aux petits légumes.

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Quinoa aux carottes, raisins, tomates cerises, graines grillées et herbes vertes. (V)

Plat: Escalope de dinde à l'estragon et stracciatella di buffalo, jeunes carottes et oignons, quartiers de pommes de terre. (GF)

14 Dîner

Entrée: Velouté de poivrons jaunes au basilic. (GF)(V)

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



MENU DE LA SEMAINE 2

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Gomae d'épinards (épinards, graines de sésame, mirin, ..)(V)

Plat: Filet de merlan, sauce tomate light, bâtonnets de courgettes rôties au citron, gnocchi au parmesan et basilic.

2 Dîner

Entrée: Potage de poireaux à la noix de muscade. (GF)(V)

Plat: Estouffade de bœuf (céleri, carottes, champignons..) 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 saumon aux épices douces, sauce aux poivrons doux et basilic, courgettes et oignons grillés, riz sauvage. (GF)

JOUR 3

5 Déjeuner

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

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

6 Dîner

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

Plat: Scampis, sauce au citron, linguine con zucchini al limone.

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Hamburger de pois chiches et de quinoa, ratatouille de printemps aux petits pois et épinards, semoule.(V)

8 Dîner

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

Plat: Biryani au poulet, jeunes carottes au céleri à l'échalote, raïta.(GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et blancs, persil plat.(GF)(V)

Plat: Boulette de volaille sauce provençale, fenouil et champignons grillés au four, quartiers de pommes de terre au romarin.

10 Dîner

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

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

JOUR 6

11 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.(V)

Plat: Radiatori, salsa napolitana, poivrons confits, câpres, tomates. (V)

12 Dîner

Entrée: Minestrone verde. (GF)(V)

Plat: Filet de lingue en croûte d'épices, sauce aux épinards, champignons sautés aux oignons, purée de pommes de terre courgettes et lime.

JOUR 7

13 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, persillade, menthe, airelles et courgettes grillées. (V)

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune moutardée, chou fleur et petits pois aux oignons, pommes de terre à l'origan et citron.

14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Aubergine confite, pois chiches et légumes, sauce tikka masala, riz basmati.(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, curry de légumes aux épinards, riz sauvage aux herbes du Jardin.(GF)

2 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur Du Barry. (GF)(V)

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

JOUR 2

3 Déjeuner

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

Plat : Cuisse de poulet grillée, jus brun laqué à la grenade, jeunes pousses d'épinards et petits pois, purée de pomme de terre.

4 Dîner

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

Plat: Korma de légumes aux noix de cajou, couscous.(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, carottes et sugar snaps, freekeh.

6 Dîner

Entrée: Potage de courgettes aux épinards. (GF)(V)

Plat: Poulet Jalfrezi (medium hot), légumes confits, riz complet aux épices douces.(GF)

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Courgette confite aux légumes et lentilles, coulis de tomates au cumin. (V) (GF)

8 Dîner

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

Plat: Filet de saumon, sauce au miso et cacahuètes, fenouil et oignons grillés, purée de pommes de terre.(GF)

JOUR 5

9 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, aïelles, amandes, graines grillées, chili et sésame.(V)

Plat: Butterchicken, courgettes et oignons, laurier et coriandre, riz basmati.(GF)

10 Dîner

Entrée : Potage de poivrons jaunes et basilic.(GF)(V)

Plat : Rogan Josh d'agneau, duxelles de légumes de saison, orzo.

JOUR 6

11 Déjeuner

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

Plat: Escalope de dinde, sauce au curry doux, choux fleurs au curcuma, riz basmati.

12 Dîner

Entrée: Bouillon asiatique aux petits légumes et nouilles de riz.

Plat: Filet de lieu jaune sauce provençale, oignons grillés et petits pois, purée de pommes de terre aux tomates et thym.(GF)

JOUR 7

13 Déjeuner

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

Plat: Casarecce (pâtes)salsa parmigiana, courgettes au thym, union square nuts, persil plat.

14 Dîner

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

Plat: Jambonneau en hochepot de jeunes légumes et pommes de terre.(GF)

Shop
Online

Uccle, Fort Jaco

1395, Ch. De Waterloo - 1180 Uccle

02 375 48 75 - fj@fonteynethekitchen.be

Lun-sam de 10h à 19h - Dim de 10h à 14h

MENU DE LA SEMAINE 4

JOUR 1

1 Déjeuner

Entrée: Salade de poivrons, courgettes et aubergines grillés, houmous. (V)(GF)

Plat: Filet de saumon aux épices, sauce aux carottes et citron, épinards et petits pois, purée de pomme de terre au tomates et thym. (GF)

2 Dîner

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

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

JOUR 2

3 Déjeuner

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

Plat: Iceberg grillée aux herbes vertes, stracciatella, tomates, riz complet.(GF) (V)

4 Dîner

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

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

JOUR 3

5 Déjeuner

Entrée: Taboulé libanais aux haricots rouges et blancs, herbes vertes.(V)

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

6 Dîner

Entrée: Potage de brocoli au thym frais. (GF)(V)

Plat: Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, oignons et herbes vertes.(GF)

JOUR 4

7 Déjeuner

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

Plat: Gigue de cochon de lait jus brun laqué à la grenade, carottes et petits pois grillés, pommes de terre nature au persil plat.

8 Dîner

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

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

JOUR 5

9 Déjeuner

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

Plat: Patate douce au miso et cacahuètes, yaourt, ricotta et thym, riz complet. (V) (GF).

10 Dîner

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

Plat: Filet merlan, sauce aux poivrons et basilic, petits pois et jeunes pousses d'épinards, quartiers de pomme de terre à l'origan et citron. (GF)

JOUR 6

11 Déjeuner

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

Plat: Biryani au poulet, jeunes carottes au céleri à l'échalote, raïta.(GF)

12 Dîner

Entrée: Bouillon thaï aux dés de tomates. (GF)

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

JOUR 7

13 Déjeuner

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

Plat: Filet de colin en croûte d'épices, ratatouille de légumes de saison, linguine aux câpres.

14 Dîner

Entrée: Gazpacho. (GF)(V)

Plat: Filet de poulet aux épices, sauce provençale, fenouil grillé à l'oignon, purée courgettes et lime.(GF)

Shop
Online

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.

Paiement

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

En magasin: cash, bancontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



Overijse

Brusselsesteenweg 402 - 3090 Overijse
02 315 08 88 - overijse@fonteynethekitchen.be
7 / 7 de 10h à 19h

Zaventem

7, Da Vincilaan - 1935 Zaventem
02 319 56 66 - zaventem@fonteynethekitchen.be
Lun-Ven de 11h30 à 13h30

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

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