

# 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

# 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 vaatwas**. 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 maaltijden voor **60 euros**
- 2 personen : 10 soepen + 10 maaltijden voor **115 euros**
- 3 personen : 15 soepen + 15 maaltijden voor **165 euros**

## Formule 7/7 “Whole week”

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

## Formule “Whole month”

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

## Formule « Family Fit »

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



## DAG 1

### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy, edamamé, gegrilde zaden, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, lichte saus met graantjesmosterd, vergeten groenten in de oven, aardappelen met grof zout. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met zachte kerrie. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet met zachte kruiden « slow cooked », braadjus, gegrilde schorseneren met uien, aardappelpuree met butternut.

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met boulgour, gedroogde tomaten, wortelen, courgettes, rode ui en vinaigrette.

Hoofdgerecht: Ontbeende parelhoenbil, saus met witloof, ovenappel met veenbessen, aardappelpartjes met uien.

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van tomaten met marktgroenten. (GF)

Hoofdgerecht: Tajine van eend met appels en dadels, griesmeel.

## DAG 3

### 5 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Spaghetti à la bolognaise (100%gevogeltegehakt, wortelen, selder, uien,..).

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met komijn. (GF)

Hoofdgerecht: Chicken fingers vindaloo (hot), trio van kool(broccoli, spruiten en bloemkool), rijst met citroenblaadjes. (GF)

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Spelt met gedroogde wintervruchten, groene kruiden en pompoenpitten.

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelpuree.

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Dubarry. (GF)

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, saus met groene kruiden en wortelen, venkel, groene selder, uien en aardappelen met grof zout. (GF)

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Pompoen en raapselder gegrild in de oven, vinaigrette.

Hoofdgerecht: Scampi's, saus met zachte paprika's, gebakken noedels met veel krokante groenten.

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetjes, tomatensaus, gestoofde spinazie en uien, knolselderpuree.

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van kikkererwten, wortelen en selder met groene kruiden, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagne, pompoen en vergeten groenten.

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van witte kool en uien.(GF)

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, bruine saus met mosterd, gebakken witloof met uien, preistoemp.

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde venkel en raapselder, gegrilde zaadjes, vinaigrette.

Hoofdgerecht: Sneetje speenvarkenbout, bruine saus met sinaas en limoen, gebakken wortelen en uien, basmatirijst.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en groene kool. (GF)

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



**Etterbeek, Jubelpark**

Gerardstraat 107 - 1040 Etterbeek

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

Ma-Zon van 10u tot 19u

### DAG 1

#### 1 Middagmaal

Voorgerecht: Taboulé met gedroogde tomaten, wortelen, courgettes et rode ui.

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, saus met koksmelk en citroenkruid, gele biet en broccoli, riz basmati. (GF)

#### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met komijn. (GF)

Hoofdgerecht: Gegarneerde zuurkool (kässler, frankfurter, kielbassa), aardappelpuree.

### DAG 2

#### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Provençaalse groenten met puree van gedroogde tomaten. (GF)

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbil, bruine saus met witloof, pastinaak en knolselder, gestoomde aardappelen.

#### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes met prei. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met wite wijn, gebakken paddenstoelen en oesterzwammen met sjalotjes, butternutpuree. (GF)

### DAG 3

#### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade gegrilde venkel en aubergines, pesto en graantjes. (GF)

Hoofdgerecht: Lamstajine, griesmeel met gedroogde vruchten.

#### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Pompoensoep met platte peterselie. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet « slow cooked », bruine saus met mosterd, gebakken spruiten, aardappelen met grof zout.

### DAG 4

#### 7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Konijnenbil, bruine saus met kweeperengelei, gebakken raapjes en knolselder, aardappelen met platte peterselie

#### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone. (GF).

Hoofdgerecht: Scampi's kerriesaus met citroenblaadjes, noedels met veel krokant gebakken groenten.

### DAG 5

#### 9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Bœuf bourguignon ( paddenstoelen, uitjes, wortelen), aardappelpuree met uien.

#### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met zachte kerrie. (GF)

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

### DAG 6

#### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van Griekse pasta, olijven, gedroogde tomaten en feta, vinaigrette.

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, ratatouille met wintergroenten, basmatirijst.

#### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van groene kool met nootmuskaat. (GF).

Hoofdgerecht: Pladijsfilet, saus met dragon, gebakken witloof met uien, aardappelpuree.

### DAG 7

#### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour met citroen, munt en platte peterselie.

Hoofdgerecht: Kippenboutjes tikka masala, trio van kool, risotto met citroenblaadjes.

#### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van paddenstoelen. (GF)

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

Shop  
Online

Wemmel

Markt 63 - 1780 Wemmel

02 318 53 40 - [wemmel@fonteynethekitchen.be](mailto:wemmel@fonteynethekitchen.be)

Ma-Zon van 10u tot 19u

**DAG 1****1 Middagmaal**

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

Hoofdgerecht: Koolvisfilet, saus met zachte kerrie, broccoli en bloemkool gestoomde aardappelen. (GF)

**2 Avondmaal**

Voorgerecht: Tomatensoep met pompoenpitten. (GF)

Hoofdgerecht: Gehaktbrood, braadjus, gebakken schorseneren met nootmuskaat, preistoemp met spekjes.

**DAG 2****3 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van pompoen en uien in de oven met kruiden en veenbessen. (GF)

Hoofdgerecht: Lamstajine met wintergroenten, griesmeel met rozijnen en kikkererwten.

**4 Avondmaal**

Voorgerecht: Preisoep met groene selder. (GF)

Hoofdgerecht: Gegratineerd witloof, aardappelpuree. (GF)

**DAG 3****5 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van vergeten groenten, feta en pompoenpitten, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Schelvisfilet met wortelen en limoen, gebakken paddenstoelen met sjalotjes, basmatirijst.

**6 Avondmaal**

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)

Hoofdgerecht: Gevulde courgette, tomatencoulis, wortelen, pompoen en uien, griesmeel.

**DAG 4****7 Middagmaal**

Voorgerecht: Taboulé met gedroogde tomaten, wortelen, courgettes en rode ui.

Hoofdgerecht: Moussaka (100% gevogeltegehakt).

**8 Avondmaal**

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Dubarry. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met zachte mosterd, raapselder en wortelen in de oven, basmatirijst. (GF)

**DAG 5****9 Middagmaal**

Voorgerecht: Spelt met gedroogde wintervruchten, groene kruiden en pompoenpitten.

Hoofdgerecht: Filet van jong haantje in rode wijn, appel met veenbessen, aardappelpuree met uien.

**10 Avondmaal**

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, braadjus met uien, gegrilde pompoen en graantjes, Belles de Fontenay met rozemarijn.

**DAG 6****11 Middagmaal**

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

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, saus met citroen en gember, courgettes en wortelen, risotto met citroenblaadjes.

**12 Avondmaal**

Voorgerecht: Tomatensoep met venkel. (GF)

Hoofdgerecht: Vlaswijtingfilet met ratatouille van wintergroenten, aardappelen.

**DAG 7****13 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van groene linzen uit Puy, gedroogde tomaten, wortelen, Courgettes en rode ui.

Hoofdgerecht: Spaghetti bolognaise (100% gevogeltegehakt).

**14 Avondmaal**

Voorgerecht: Preisoep met nootmuskaat. (GF)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine saus, vergeten groenten, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

**Shop  
Online**

**Ukkel, Fort Jaco**

Waterloosteenweg 1395 - 1180 Ukkel

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

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

**DAG 1****1 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van kikkererwten en quinoa, tomatenbokjes, platte peterselie en citroen. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, lichte dragonsaus, staaftjes vergeten groenten, linguine. (GF)

**2 Avondmaal**

Voorgerecht: Soep met marktgroenten en tomaten. (GF)

Hoofdgerecht: Ontbeende parelhoenbil, saus met witloof, aardappelen.

**DAG 2****3 Middagmaal**

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

Hoofdgerecht: Gegarneerde zuurkool (kässler, frankfurter, kielbassa), aardappelpuree.

**4 Avondmaal**

Voorgerecht: Soep van groene kool. (GF)

Hoofdgerecht: Bœuf bourguignon ( paddenstoelen, uitjes, wortelen), aardappelen met rozemarijn.

**DAG 3****5 Middagmaal**

Voorgerecht: Taboulé met gedroogde vruchten, pompoen- en zonnebloempitten.

Hoofdgerecht: Scampi's ratatouille met wintergroenten, basmatirijst. (GF)

**6 Avondmaal**

Voorgerecht: Pompoensoep met platte peterselie. (GF)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktbrood, appelmoes met seizoenvruchten, aardappelen met platte peterselie

**DAG 4****7 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van gebakken vergeten groenten en gegrilde zaadjes, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Konijnenbout, bruine saus met mosterd, gebakken witloof met uien, knolselderpuree.

**8 Avondmaal**

Voorgerecht: Velouté van bloemkool. (GF)

Hoofdgerecht: Vegetarische lasagna (met Provençaalse groenten), staaftjes vergeten groenten.

**DAG 5****9 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade met Provençaalse groenten met groene pesto. (GF)

Hoofdgerecht: Kippenbout, bruine saus, gebakken spruiten, Belles de Fontenay met grof zout

**10 Avondmaal**

Voorgerecht: Soep van courgettes en groene selder. (GF)

Hoofdgerecht: Koolvisfilet, saus met witte wijn en groenten, gegrilde schorseneren en uien, risotto met citroenblaadjes.

**DAG 6****11 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van wortelen, bloemkool en raapselder met ansjovis en kappers. (GF)

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

**12 Avondmaal**

Voorgerecht: Soep van paddenstoelen. (GF)

Hoofdgerecht: Filet van jong haantje in rode wijn, gepocheerd peertje met veenbessen, butternutpuree.

**DAG 7****13 Middagmaal**

Voorgerecht: Salade van Provençaalse groenten en parmezaan. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoensneetje, bruine saus met limoen, gebakken paddenstoelen met peterselie en ui, griesmeel.

**14 Avondmaal**

Voorgerecht: Minestrone. (GF)

Hoofdgerecht: Zeewolffilet, saus met seizoenkruiden, spinazie, preistoemp. (GF)

**Shop  
Online**

**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

## Hoe bestellen ?

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

## On mee te nemen ?

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 minder 100 €

18.15 € voor een bestelling over 100 €

Buiten regio Brussel : 0.50 € 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 andere drop off point.

## Betaalwijze

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

In winkel : cash, bancontact, giftcard

Per telefoon : kredietkaart



**Sint-Pieters-Woluwe**

Baron d'Huartlaan 27 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe

02 763 48 93 - [woluwe@fonteynethekitchen.be](mailto:woluwe@fonteynethekitchen.be)

Ma-Zon 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



# 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 repas pour **60 euros**

2 personnes : 10 potages + 10 repas pour **115 euros**

3 personnes : 15 potages + 15 repas 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 : potage et repas pour **36 euros**

4 personnes : potage et repas pour **46 euros**

5 personnes : potage et repas pour **56 euros**



## MENU DE LA SEMAINE 1

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy, édamamé, graines grillées, vinaigrette. (GF)

Plat: Filet de saumon, sauce moutarde douce à l'ancienne, légumes oubliés au four, pommes de terre au gros sel. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage de poireaux au curry doux. (GF)

Plat: Filet de dinde aux épices douce « slow cooked », jus de cuisson, salsifis et oignons grillés, purée au butternut.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, tomates séchées, carottes, courgettes, oignons rouges, vinaigrette.

Plat: Cuisse de pintadeau désossée, sauce aux chicons, pomme au four aux aïelles, quartiers de pomme de terre aux oignons

#### 4 Dîner

Entrée: Velouté de tomates aux légumes du marché. (GF)

Plat: Tajine de canard aux pommes et aux dattes, couscous.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

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

Plat: Spaghettis à la bolognaise (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...).

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au cumin. (GF)

Plat: Chicken fingers vindaloo (hot), trio de choux (brocoli, choux de Bruxelles et chou fleur) riz parfumé aux feuilles de citronnier. (GF)

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Petit épeautre aux fruits d'hiver séchés, herbes vertes, graines de potiron.

Plat: Chicons au gratin, purée de pommes de terre nature.

#### 8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur façon Dubarry. (GF)

Plat: Filet de daurade sauce aux herbes vertes et carottes, fenouil, céleri vert, oignons et pommes de terre au gros sel. (GF)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Potiron et céleri-rave au four grillé, vinaigrette simple. (GF)

Plat: Scampis sauce aux poivrons doux, nouilles sautées et beaucoup de légumes croquants

#### 10 Dîner

Entrée: Minestrone verte. (GF)

Plat: Boulettes de volaille sauce tomate à l'origan, épinards et oignons sautés, purée de céleri-rave.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de pois chiches et duxelles de légumes aux herbes, vinaigrette. (GF)

Plat: Lasagne végétarienne, potiron et légumes oubliés.

#### 12 Dîner

Entrée: Potage de choux blancs à l'oignon. (GF)

Plat: Filet d'aiglefin, sauce brune moutarde, chicons confits à l'oignon, stoemp aux poireaux.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de fenouil et de céleri-rave grillé, graines grillées, vinaigrette. (GF)

Plat: Tranche de gigot de cochon de lait, sauce brune à l'orange et au citron vert, carottes et oignons sautés, riz basmati.

#### 14 Dîner

Entrée: Potage de courgette et de chou vert. (GF)

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

Shop  
Online

**Etterbeek, Cinquantenaire**

107, Rue Gérard - 1040 Etterbeek

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

Lun-Dim de 10h à 19h

## MENU DE LA SEMAINE 2

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Taboulé aux tomates séchées, carottes, courgettes et oignons rouges.

Plat: Filet de daurade, sauce au lait de coco et citronnelle, betterave jaune et brocoli, riz basmati. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage de tomates au cumin. (GF)

Plat: Choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), purée de pomme de terre.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes provençaux et purée de tomates séchées. (GF)

Plat: Cuisse de poulet désossée, sauce brune aux chicons, panais et céleri-rave, pommes de terre à la vapeur.

#### 4 Dîner

Entrée: Potage de courgettes aux poireaux. (GF)

Plat: Filet de saumon sauce au vin blanc, champignons de Paris et pleurotes sautés à l'échalote, purée butternut. (GF)

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de fenouil et aubergine grillé, pesto et graines. (GF)

Plat: Tajine d'agneau, semoule aux fruits séchés.

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de potiron au persil plat. (GF)

Plat: Filet de dinde « slow cooked », sauce brune moutardée, poêlée de choux de Bruxelles, pommes de terre au gros sel.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

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

Plat: Cuisse de lapin sauce brune à la gelée de coings, navets et céleri-rave rôtis, pommes de terre nature au persil plat.

#### 8 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)

Plat: Scampis sauce au curry doux et feuilles de citron, nouilles sautées et beaucoup de légumes croquants.

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

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

Plat: Bœuf bourguignon (champignons, grelots et carottes), pommes de terre au gros sel.

#### 10 Dîner

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

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

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta, vinaigrette.

Plat: Boulette de volaille ratatouille aux légumes d'hiver, riz basmati

#### 12 Dîner

Entrée: Potage de chou vert à la noix de muscade. (GF)

Plat: Filet de plie, sauce à l'estragon, chicons braisés à l'oignon, purée de pommes de terre.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Boulgour au citron, menthe et persil plat.

Plat: Pilons de poulet tikka masala, trio de choux, risotto aux feuilles de citron. (GF)

#### 14 Dîner

Entrée: Velouté de champignons. (GF)

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



**Wemmel**

63, Markt - 1780 Wemmel

02 318 53 40 - [wemmel@fonteynethekitchen.be](mailto:wemmel@fonteynethekitchen.be)

Lun-Dim de 10h à 19h

## MENU DE LA SEMAINE 3

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

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

Plat: Filet de colin, sauce au curry doux, brocoli et chou fleur, pommes de terre à la vapeur. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage de tomates aux graines de potiron. (GF)

Plat: Pain de viande de volaille, jus brun, salsifis grillés à la noix de muscade, stoemp aux poireaux et lardons.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de potiron et oignons au four aux épices et aïelles. (GF)

Plat: Tajine d'agneau aux légumes d'hiver, semoule aux raisins et pois chiches.

#### 4 Dîner

Entrée: Potage de poireaux et de céleri vert. (GF)

Plat: Chicons au gratin, purée de pommes de terre nature. (GF)

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes oubliés, feta et graines de potiron, vinaigrette. (GF)

Plat: Filet d'aiglefin sauce aux carottes et citron vert, champignons de Paris à l'échalote, riz basmati.

#### 6 Dîner

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

Plat: Courgette farcie, coulis de tomates, carottes, potiron et oignons au four, semoule.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Taboulé aux tomates séchées, carottes, courgettes et oignons rouges.

Plat: Moussaka (100% haché de volaille)

#### 8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur Dubarry. (GF)

Plat: Filet de saumon, sauce à la moutarde douce, céleri-rave et carottes au four, Riz basmati. (GF)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Petit épeautre aux fruits d'hiver séchés, herbes vertes, graines de potiron.

Plat: Filet de coq au vin, pomme aux aïelles, purée de pommes de terre à l'oignon.

#### 10 Dîner

Entrée: Minestrone verte. (GF)

Plat: Boulette de volaille, jus dégraissé aux oignons, potiron et graines grillés, Belles de Fontenay au romarin.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

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

Plat: Escalope de dinde, sauce au citron et gingembre, courgettes et carottes, risotto aux feuilles de citron.

#### 12 Dîner

Entrée: Potage de tomates et fenouil. (GF)

Plat: Filet de lieu jaune et ratatouille de légumes d'hiver, pommes de terre.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de lentilles vertes du Puy, tomates séchées, carottes, courgettes et oignons rouges. (GF)

Plat: Spaghettis à la bolognaise (100% haché de volaille)

#### 14 Dîner

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

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune, légumes oubliés, pommes de terre au gros sel et romarin

Shop  
Online

#### Uccle, Fort Jaco

1395, Ch. De Waterloo - 1180 Uccle

02 375 48 75 - [uccle@fonteynethetkitchen.be](mailto:uccle@fonteynethetkitchen.be)

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

## MENU DE LA SEMAINE 4

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de pois chiches et de quinoa, concassé de tomates, persil plat et citron. (GF)

Plat: Filet de saumon, sauce légère à l'estragon, bâtonnets de légumes oubliés, linguine. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage aux légumes du marché et tomates. (GF)

Plat: Cuisse de pintadeau désossée, sauce aux chicons, pommes de terre nature.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

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

Plat: Choucroute garnie (kässler, frankfurter, kielbassa), purée de pomme de terre.

#### 4 Dîner

Entrée: Potage de chou vert. (GF)

Plat: Bœuf bourguignon (champignons, grelots et carottes), pommes de terre au romarin.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Taboulé aux fruits séchés, graines de potiron et de tournesol.

Plat: Scampis, ratatouille de légumes d'hiver, riz basmati. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de potiron au persil plat. (GF)

Plat: Pain de viande, compote aux fruits de saison, pommes de terre au persil plat.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Salade de bâtonnets de légumes oubliés rôtis et graines grillées, vinaigrette. (GF)

Plat: Cuisse de lapin sauce brune à la moutarde, chicons sautés aux oignons, purée de céleri-rave.

#### 8 Dîner

Entrée: Velouté de chou fleur. (GF)

Plat: Lasagne ricotta, potiron et oignons, bâtonnets de légumes oubliés.

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes provençaux au pesto vert. (GF)

Plat: Cuisse de poulet, sauce brune, poêlée de choux de Bruxelles, Belles de Fontenay au gros sel

#### 10 Dîner

Entrée: Potage de courgettes et de céleri vert. (GF)

Plat: Filet lieu noir, sauce au vin blanc et légumes, salsifis et oignons grillés, risotto aux feuilles de citron.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de carottes, chou-fleur et céleri-rave aux anchois et câpres. (GF)

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

#### 12 Dîner

Entrée: Potage de champignons. (GF)

Plat: Filet de coq au vin, petite poire pochée aux airelles, purée butternut

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes provençaux au parmesan. (GF)

Plat: Escalope de dinde, sauce brune au citron vert, champignons sautés au persil et oignons, semoule.

#### 14 Dîner

Entrée: Minestrone. (GF)

Plat: Filet de loup de mer, sauce aux herbes de saison, épinards, stoemp aux poireaux. (GF)

Shop  
Online

**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

## Comment commander ?

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.

## A livrer?

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 : 0,50 € 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.

## Modes de paiement

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

En magasin: cash, bankcontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



### Woluwe-Saint-Pierre

27, Avenue Baron d'Huart - 1150 Woluwe-Saint-Pierre

02 763 48 93 - [woluwe@fonteynethekitchen.be](mailto:woluwe@fonteynethekitchen.be)

Lun-Dim de 10h à 19h