

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

Hoofdgerecht: Zalmfilet, tomatencoulis met basilicum, venkel, selder, uien en aardappelen in de oven. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Soep met marktgroenten. (GF)

Hoofdgerecht: Kipfiletblokjes met groene kerrie, groentengardinière, basmatirijst. (GF)

## DAG 2

### 3 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, Libanese ratatouille, griesmeel.

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en waterkers. (GF)

Hoofdgerecht: Lamstajine met abrikozen, aardappelen met platte peterselie.

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade met quinoa, doperwten en rode ui, yoghurtvinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Kippenfilet met dragon, krokante groenten, aardappelpuree. (GF)

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met komijn. (GF)

Hoofdgerecht: Pladijsfilet, mosterdsaus, peulen en spinazie, aardappelen met grof zout en rozemarijn.

## DAG 4

### 7 Middagmaal

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

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

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep met kurkuma. (GF)

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

## DAG 5

### 9 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Ontbeende kippenbout, bruine saus met oregano, oventomaat, fregola met groene kruiden.

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)

Hoofdgerecht: Aubergine à la parmigiana light, tomatencoulis met groene kruiden.

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van gegrilde venkel met sinaas en gegrilde zaden, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet slow cooked, bruine jus met kruiden, paddenstoelen en sjalotjes, aardappelen met grof zout.

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho.

Hoofdgerecht: Waterzooi van Kipfilet, gestoomde prei, aardappelpuree. (GF)

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Boulgour met citroen, munt en platte peterselie.

Hoofdgerecht: Roodbaarsfilet, saus met witte wijn, gegrilde groentenstaafjes, linguine met citroen en platte peterselie.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van paddenstoelen met marjolein.

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

Shop  
Online

**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: Salade tomato party (fregola, kerstomaten, gedroogde tomaten, groene kruiden)

Hoofdgerecht: Pladijsfilet, saus met gember, limoen en koriander, doperwtten en peulen, volkorenrijst. (GF)

#### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met zachte kerrie. (GF)

Hoofdgerecht: Kipfilet « slow cooked », saus met zoete gegrilde paprika's, aardappelen met selder, venkel en uien.

### DAG 2

#### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rijstnoedels, krokante groenten, koriander en gember. (GF)

Hoofdgerecht: Luikse salade light versie ( groene boontjes, kipfilet slow cooked, rode uien, krielaardappelen,...) (koud of lauw). (GF)

#### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van tomaten en basilicum met marktgroenten. (GF)

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

### DAG 3

#### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van griekse pasta. (GF)

Hoofdgerecht: Schelvisfilet, saus met witte wijn, bloemkool en broccoli, quinoa. (GF)

#### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met rozemarijn en zwarte peper. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet met mascarpone en kruiden, tomatencoulis, gegrilde venkel, krielaardappelen. (GF)

### DAG 4

#### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese tabouleh.

Hoofdgerecht: Gevulde courgette, saus met zachte paprika's, gegrilde wortelen, quinoa.

#### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Dubarry. (GF)

Hoofdgerecht: Scampi's, saus met rode kerrie, krokante groenten, gebakken noedels.

### DAG 5

#### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode kool met appels, vinaigrette.

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

#### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)

Hoofdgerecht: Chicken fingers, oranje kerriesaus, Provençaalse groenten, polenta.

### DAG 6

#### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van venkel met sinaas en limoen, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Kippenboutjes, saus met groene kruiden en citroen, doperwtten en sugarsnaps, aardappelpuree. (GF)

#### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, saus met groene kruiden, gegrilde iceberg, aardappelen. (GF)

### DAG 7

#### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van boulgour, krokante groenten, koriander en gember.

Hoofdgerecht: Snetje speenvarkenbout, dragonsaus, gebakken courgettes en uien, risotto met citroenblaadjes. (GF)

#### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en prei. (GF)

Hoofdgerecht: Kefta, tomatencoulis met komijn, groentengardinière, griekse pasta.

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 van courgettes, gedroogde tomaten, olijven en feta, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, dragonsaus, doperwt en courgettes, aardappelen met grof zout. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met sesamzaadjes. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet met zachte kruiden « slow cooked », braadjus met paddenstoelen, aardappelen met selder, venkel en uien.

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Gegrilde bloemkool, rozijnen, sesam, platte peterselie en rode ui, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Chicken fingers, braadjus, trio van kool, aardappelpuree met uien, tomaten en tijm.

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Velouté van tomaten en basilicum met marktgroenten. (GF)

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

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van griekse pasta.

Hoofdgerecht: Goudbrasemfilet, saus met witte wijn, gegrilde iceberg, puree met courgettes en limoen. (GF)

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met komijn. (GF)

Hoofdgerecht: Vleesbrood, ontvette braadjus, appelmoes met aardbeien en rabarber, aardappelen met platte peterselie.

## DAG 4

### 7 Middagmaal

Voorgerecht: Libanese tabouleh.

Hoofdgerecht: Scampi's, saus met koriander, gember en limoen, courgette- en wortelstaafjes, gekruide volkorenrijst.

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Dubarry. (GF)

Hoofdgerecht: Lamsnavarin, aardappelen met grof zout.

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rode kool met appels, vinaigrette. (GF)

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

### 10 Avondmaal

Voorgerecht: Minestrone verde. (GF)

Hoofdgerecht: Kippenfilet, oranje kerriesaus, Provençaalse groenten, polenta. (GF)

## DAG 6

### 11 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van doperwt, groentenduxelle met groene kruiden, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Ontbeend jong haantje, bruine saus met tijm, gegrilde pastinaak, aardappelen met quinoa.

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Gazpacho. (GF)

Hoofdgerecht: Heekfilet, zomerratatouille, linguine met courgettes en citroen.

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van rijstnoedels, krokante groenten, koriander en gember. (GF)

Hoofdgerecht: Snetje speenvarkenbout, mosterdsaus, gebakken wortelen en uien, puree met basilicum.

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes en platte peterselie. (GF)

Hoofdgerecht: Gevogeltegehaktballetje, tomatensaus, gegrilde courgettes en aubergines, basmatirijst.



**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 met groene linzen uit Puy, groentenduxelles en groene kruiden. (GF)

Hoofdgerecht: Koolvisfilet, soffrito, rode uien en wortelen, aardappelpuree met tomaat, uien en tijm. (GF)

### 2 Avondmaal

Voorgerecht: Tomatensoep met bieslook. (GF)

Hoofdgerecht: Kalkoenfilet slow cooked, bruine saus met uien, meli-melo van groene bonen, aardappelen met peterselie.

## DAG 2

### 3 Middagmaal

Voorgerecht: Salade courgettes en gedroogde tomaten, olijven en feta.

Hoofdgerecht: Luikse salade light versie ( groene boontjes, kipfilet slow cooked, rode uien, krielaardappelen,..) (koud of lauwwarm). (GF)

### 4 Avondmaal

Voorgerecht: Preisoep met groene selder. (GF)

Hoofdgerecht: Gehaktballetje, braadjus met tijm, gebakken tomaat met kruiden, aardappelpuree met basilicum.

## DAG 3

### 5 Middagmaal

Voorgerecht: Quinoa, groentenduxelles en gedroogde tomaten, vinaigrette. (GF)

Hoofdgerecht: Gebakken scampi's met groene kruiden, doperwt en courgettes, basmatirijst met citroenblaadjes. (GF)

### 6 Avondmaal

Voorgerecht: Wortelsoep met kokosmelk. (GF)

Hoofdgerecht: Gevulde aubergine, tomatencoulis, Provençaalse groenten, griesmeel.

## DAG 4

### 7 Middagmaal

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

Hoofdgerecht: Moussaka (100% gevogeltegehakt).

### 8 Avondmaal

Voorgerecht: Bloemkoolsoep Dubarry. (GF)

Hoofdgerecht: Zalmfilet, vierge saus, spinazie en sjalot, puree met courgettes en limoen. (GF)

## DAG 5

### 9 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van artisjok, groene boontjes, edamamé en platte peterselie.

Hoofdgerecht: Vol au vent, paddenstoelen en courgettes, aardappelen met peterselie.

### 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 rode kool met appels, vinaigrette. (GF)

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

### 12 Avondmaal

Voorgerecht: Soep met paprika's en zachte peper.

Hoofdgerecht: Baarsfilet met ratatouille van zomergroenten, aardappelen met quinoa en limoen.

## DAG 7

### 13 Middagmaal

Voorgerecht: Salade van venkel met sinaas en limoen, vinaigrette. (GF)

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

### 14 Avondmaal

Voorgerecht: Soep van courgettes met kervel. (GF)

Hoofdgerecht: Speenvarkenbout, bruine saus, sugarsnaps met sjalot, aardappele met grof zout en rozemarijn.

Shop  
Online

### Terhulpen

Albert 1-laan 30 - 1332 Genval

02 652 21 93 - [Ih@fonteynethekitchen.be](mailto:Ih@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 minder 100 €

18.15 € voor een bestelling over 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



### 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

### Fonteyne The Kitchen Knokke "pop up store"

Kustlaan 229 - 8300 Knokke-Heist  
Tel : 050 33 28 07 - [zoute@fonteynethekitchen.be](mailto:zoute@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**



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

Plat: Filet de saumon, coulis de tomates au basilic, fenouil, céleri, oignons et pommes de terre au four. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage aux légumes du marché. (GF)

Plat: Dés de poulet au curry vert, jardinière de légumes, riz basmati. (GF)

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de légumes provençaux et pois chiches. (GF)

Plat: Boulette de volaille, ratatouille à la libanaise, semoule.

#### 4 Dîner

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

Plat: Tajine d'agneau aux abricots, pommes de terre au persil plat.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de quinoa, petits pois et oignons rouges, vinaigrette au yaourt. (GF)

Plat: Filet de poulet à l'estragon, légumes croquants, purée de pommes de terre. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au cumin. (GF)

Plat: Filet de plie, sauce moutarde douce, mange-tout et épinards,, pommes de terre au gros sel et romarin.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

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

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

#### 8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur au curcuma. (GF)

Plat: Scampis sauce au curry rouge, nouilles sautées et beaucoup de légumes croquants.

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

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

Plat: Cuisse de poulet désossée, jus brun à l'origan, tomate au four, fregola aux herbes vertes.

#### 10 Dîner

Entrée: Minestrone verde. (GF)

Plat: Aubergine à la parmigiana allégée, coulis de tomates aux herbes.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de fenouil grillé à l'orange, graines grillées, vinaigrette. (GF)

Plat: Filet de dinde slow cooked, jus brun aux herbes, champignons de Paris et échalotes, pommes de terre au gros sel.

#### 12 Dîner

Entrée: Gazpacho.

Plat: Filet de poulet en waterzooï, poireaux à l'étuvée, purée de pommes de terre. (GF)

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Boulgour au citron, menthe et persil plat.

Plat: Filet de rouget, sauce au vin blanc, bâtonnets de légumes grillés, linguine au citron et persil plat.

#### 14 Dîner

Entrée: Velouté de champignons à la marjolaine.

Plat: Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, 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: Salade tomato party (fregola, tomates cerises et tomates séchées, herbes vertes).

Plat: Filet de plie sauce au gingembre, citron vert et coriandre, petits pois et mange-tout à l'échalote, riz complet. (GF)

#### 2 Dîner

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

Plat: Filet de poulet « slow cooked », sauce aux poivrons doux grillés, pommes de terre au céleri, fenouil et oignons.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes de riz, légumes croquants, coriandre et gingembre. (GF)

Plat: Salade liégeoise allégée (haricots verts, filet de poulet slow cooked, oignons rouges, pommes de terre,..) (froid ou tiède). (GF)

#### 4 Dîner

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

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

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques.

Plat: Filet d'aiglefin, sauce au vin blanc, chou fleur et brocoli, quinoa. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au romarin et poivre noir. (GF)

Plat: Filet de dinde aux herbes et mascarpone, coulis de tomates, fenouil grillé, pommes de terre grenaille. (GF)

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Taboulé à la libanaise.

Plat: Courgette farcie, sauce aux poivrons doux, carottes grillées, quinoa.

#### 8 Dîner

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

Plat: Scampis, sauce au curry rouge, légumes croquants, nouilles sautés.

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de chou rouge aux pommes, vinaigrette. (GF)

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

#### 10 Dîner

Entrée: Minestrone verte. (GF)

Plat: Chicken fingers, sauce curry orange, légumes provençaux, polenta.

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

Entrée: Salade de fenouil à l'orange et au citron vert, vinaigrette. (GF)

Plat: Pilons de poulet, sauce aux herbes et citron, petits pois et sugarsnaps, purée de pommes de terre. (GF)

#### 12 Dîner

Entrée: Gazpacho.

Plat: Filet de saumon, sauce aux herbes, iceberg grillée, pommes de terre. (GF)

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de boulgour, légumes croquants, coriandre et gingembre.

Plat: Tranche de gigot de cochon de lait, sauce à l'estragon, courgettes et oignons sautés, risotto aux feuilles de citron. (GF)

#### 14 Dîner

Entrée: Potage de courgette et de poireaux. (GF)

Plat: Kefta, coulis de tomates au cumin, jardinière de légumes, pâtes grecques.

Shop  
Online

Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel

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

Lun-Dim de 10h à 19h

## MENU DE LA SEMAINE 3

### JOUR 1

#### 1 Déjeuner

Entrée: Salade de courgette, tomates séchées, olives et feta, vinaigrette. (GF)

Plat: Filet de saumon sauce à l'estragon, petits pois et courgettes, pommes de terre au gros sel. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage de poireaux aux graines de sésame. (GF)

Plat: Filet de dinde aux épices douces « slow cooked », jus de cuisson aux champignons, pommes de terre au céleri, fenouil et oignons.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

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

Plat: Chicken fingers, jus brun, trio de choux, purée à l'oignon, tomates et thym.

#### 4 Dîner

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

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

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes grecques.

Plat: Filet de daurade, sauce au vin blanc, iceberg grillée, purée courgettes et lime. (GF)

#### 6 Dîner

Entrée: Potage de carottes au cumin. (GF)

Plat: Pain de viande de volaille, jus dégraissé, compote de pommes, fraises et rhubarbe, pommes de terre au persil plat.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

Entrée: Taboulé à la libanaise.

Plat: Scampis sauce coriandre, gingembre et citron vert, bâtonnets de courgettes et de carottes, riz complet aux épices.

#### 8 Dîner

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

Plat: Navarin d'agneau, pommes de terre au gros sel.

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade de chou rouge aux pommes, vinaigrette. (GF)

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

#### 10 Dîner

Entrée: Minestrone verde. (GF)

Plat: Filet de poulet, sauce curry orange, légumes provençaux, polenta. (GF)

### JOUR 6

#### 11 Déjeuner

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

Plat: Coquelet désossé, sauce brune au thym, panais grillé, pommes de terre au quinoa.

#### 12 Dîner

Entrée: Gazpacho.

Plat: Filet de merlu, ratatouille de légumes d'été, linguine aux courgettes et citron.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de pâtes de riz, légumes croquants, coriandre et gingembre. (GF)

Plat: Tranche de gigot de cochon de lait, sauce moutarde douce, carottes et oignons sautés, purée basilic.

#### 14 Dîner

Entrée: Potage de courgette et de persil plat. (GF)

Plat: Boulette de volaille, sauce tomate light, courgettes et aubergines grillées, riz basmati.

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

Plat: Filet de colin, sauce soffrito, oignons rouges et carottes, purée aux oignons, tomates et thym. (GF)

#### 2 Dîner

Entrée: Potage de tomates à la ciboulette. (GF)

Plat: Filet de dinde slow cooked, sauce brune aux oignons, meli-melo de haricots, pommes de terre au persil.

### JOUR 2

#### 3 Déjeuner

Entrée: Salade de courgettes et de tomates séchées, olives et feta.

Plat: Salade liégeoise allégée (haricots verts, filet de poulet slow cooked, oignons rouges, pommes de terre,...) (froid ou tiède). (GF)

#### 4 Dîner

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

Plat: Boulette de volaille, jus brun au thym, tomate aux herbes, purée au basilic.

### JOUR 3

#### 5 Déjeuner

Entrée: Quinoa, duxelles de légumes, tomates séchées, vinaigrette. (GF)

Plat: Scampis sautés aux herbes, petits pois et courgettes, risotto au citron. (GF)

#### 6 Dîner

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

Plat: Aubergine farcie, coulis de tomates, légumes provençaux, semoule.

### JOUR 4

#### 7 Déjeuner

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

Plat: Moussaka (100% haché de volaille).

#### 8 Dîner

Entrée: Potage de chou fleur Dubarry. (GF)

Plat: Filet de saumon grillé, sauce vierge, épinards et échalotes, purée courgettes et lime. (GF)

### JOUR 5

#### 9 Déjeuner

Entrée: Salade d'artichaut, haricots verts, édamamé et persil plat.

Plat: Vol au vent, champignons et courgettes, pommes de terre au persil.

#### 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 rouge aux pommes, vinaigrette. (GF)

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

#### 12 Dîner

Entrée: Potage de poivrons et piments doux.

Plat: Filet de bar et ratatouille de légumes d'été, pommes de terre au quinoa et citron vert.

### JOUR 7

#### 13 Déjeuner

Entrée: Salade de fenouil à l'orange et au citron vert, vinaigrette. (GF)

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

#### 14 Dîner

Entrée: Potage de courgette et de cerfeuil. (GF)

Plat: Gigue de cochon de lait, sauce brune, sugarsnaps à l'échalote, pommes de terre au gros sel et romarin.

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

## 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.

## Paieement

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

En magasin: cash, bankcontact, giftcard

Par téléphone: carte de crédit



### Woluwé-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

### Fonteyne The Kitchen Knokke "pop up store"

Kustlaan 229 - 8300 Knokke-Heist

Tél : 050 33 28 07 - [zoute@fonteynethekitchen.be](mailto:zoute@fonteynethekitchen.be)

7 / 7 de 10h à 19h

**Fonteyne is open :**

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

Alsebergsesteenweg 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'Alseberg 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**