

# LIVRAISONS DE VOTRE PANIER-REPAS

## LIVRAISON DU SAMEDI

LES LIVREURS DEPOSERONT LES DENREES DANS VOTRE LOGEMENT **ENTRE 10H ET 18H**

### QUE CONTIENT LA LIVRAISON ?

Escalopes de poulet, Spaghettis, sauce tomate au basilic, parmesan, nectarine, maïs, tomates en grappe, pommes de terre, olives vertes, oignons rouges, vinaigre, huile d'olive+tournesol, œufs, beurre (doux et demi-sel), botte de persil, champignons frais, quinoa, bananes, concombres, croûtons, fromage blanc, salade verte, mozzarella, fish & chips, citrons, pommes, gruyère râpé, rôti de porc, rôti de bœuf, poires, crème fraîche, riz.

**Pour l'apéro-dîatoire du dimanche soir (à déposer sur les tables derrière les villas 507 à 510) :**

baby carottes, tomates-cerise, pâté Basque et/ou de Gascogne, tome des Pyrénées, abricots, chips et/ou cacahuètes, Orangina, vin rosé, eau gazeuse.

**Et aussi :** confiture, thé, café, lait, brioche, pâte à tartiner, sel, poivre, moutarde, sucre en poudre, savons (à déposer : salle de bain, WC et cuisine), lessive (seulement en villa 10p), sacs-poubelles, papier WC, sopalin, liquide vaisselle, éponges, nettoyant sol,...

## LIVRAISON DU MERCREDI

LES LIVREURS DEPOSERONT LES DENREES DANS VOS LOGEMENTS **ENTRE 9H ET 12H**  
(OU DEVANT VOTRE LOGEMENT SI VOUS N'Y ETES PAS)

### QUE CONTIENT LA LIVRAISON ?

Brochettes de poulet, pommes, tomates, nectarines (ou pêches), prunes  
champignons frais, ratatouille, courgettes, pâtes, œufs,  
thon, fromage (Maroilles et Leerdammer), fromage blanc

# SUGGESTION DE MENU

## Samedi soir

- ◆ Spaghettis à la sauce tomate et au basilic accompagnées de parmesan
- ◆ Fruits (nectarine)

### Portion suggérée, par personne:

125 g de spaghettis, environ 80 g de sauce, 20 à 40 g de parmesan  
1 nectarine (environ 220 g)

## Dimanche midi

- ◆ Grande salade de maïs, tomates, olives et oignons (assaisonnée de vinaigre et d'huile d'olive)
- ◆ Omelette au beurre, au persil et aux champignons accompagnée de Quinoa
- ◆ Fruits (Banane)

### Portion suggérée, par personne:

salade : environ 100 g de maïs / 1 tomate / 1 oignon pour 4 personnes, olives, sel, poivre  
Omelette : 2 œufs / persil frais / beurre / sel / poivre et 80 g de Quinoa / 40 g de champignons  
1 banane (120 g)

## Mercredi midi

- ◆ Grande salade grecque (concombres, tomates, oignon, fêta et olives vertes).
- ◆ Fromage (brie)

### Portion suggérée, par personne:

1 tiers de concombre, 1 tomate, 40 g de fêta, une poignée d'olives noires, un peu d'oignon, cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre.

## Mercredi soir

### **Pique-nique à la dune du Pyla.**

- ◆ Préparez vos sandwichs : pain, fromage, poulet rôti, tomates,...
- ◆ Fruits (nectarines)
- ◆ N'oubliez pas également d'amener vos boissons pour le pique-nique !

### Portion suggérée, par personne:

sandwich : 3 tranches de poulet rôti (54 g), 2 tranches de fromage (Leerdammer), 1 demi-tomate  
2 à 3 nectarines par personne

## Dimanche soir

### Pour l'apéro-dîatoire géant prévu dans la résidence :

- ◆ mini carottes et tomates-cerise
- ◆ Jambon cuit, pâté basque et/ou pâté gascon (pensez à amener couteau & baguettes)
- ◆ Tomme des Pyrénées (2 x 200 g)
- ◆ Abricots (1 kg)
- ◆ Chips (500 g) et/ou cacahuètes (400 g)
- ◆ Coca, Orangina, vin rosé, eau minérale gazeuse

## Lundi midi

- ◆ Grande salade grecque (riz, concombres, tomates, féta, olives vertes, croûtons et oignon)
- ◆ Fromage blanc

### Portion suggérée, par personne:

1 tiers de concombre, 1 tomate, 40 g de féta, 1 tiers de verre de riz  
4-5 olives, 1 quart d'oignon, 50 g de croûtons  
Fromage blanc (portion de 150 g)

## Lundi soir

- ◆ Salade verte & tomate-mozzarella au vinaigre et à l'huile d'olive
- ◆ Fish & chips (filet de colins et frites) accompagné de citron
- ◆ Fruits (pomme)

### Portion suggérée, par personne:

1 sachet de salade pour 5-6 personnes (Iceberg, scarole, frisée et chicorée rouge), 1 demi-tomate, 1 demi-boule de mozzarella, 1 cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre  
1 fish & ship par personne & 1 quart de citron  
1 à 2 pommes

## Mardi midi

- ◆ Pommes de terre à la vapeur, garnies de gruyère râpé, accompagnées de rôti de porc (ou rôti de boeuf)
- ◆ Fromage blanc
- ◆ Fruits (poire)

### Portion suggérée, par personne:

1 grosse pomme de terres (ou 2 petites), 50 g de gruyère et 2-3 tranches de rôti par personne  
100 g de fromage blanc  
1 poire

## Jeudi midi

- ◆ Brochettes de dinde accompagné de riz et de courgettes.
- ◆ Fromage blanc

### Portion suggérée, par personne:

1,5 brochette, 1 demi-verre de riz par personne (70 g), 200 g de courgettes  
Fromage blanc (portion de 150 g)

## Jeudi soir

- ◆ Omelette aux champignons frais et pommes de terre au four.
- ◆ Fromage (fromage à tartiner et camembert)
- ◆ Fruits (pommes)

### Portion suggérée, par personne:

omelette : 2 œufs et 40 g de champignon.  
1 grosse pomme de terre.  
40 g de Comté & 40 g de Maroilles  
1 pomme

## Vendredi midi

- ◆ Pâtes au thon accompagnées de ratatouille
- ◆ Fruits (prunes)

### Portion suggérée, par personne:

100 g de pâtes, 50 g de thon, environ 100 g de ratatouille  
1 danette / 3-4 abricots

## Vendredi soir

Terminez les restes de la semaine : nous vous demandons de ne rien laisser dans vos frigos et vos placards quand vous partez le samedi !

## Petits déjeuners (tous les jours)

Pain, beurre, confiture, pâte à tartiner, thé, café, lait, brioche, nectarines, fromage blanc,...

## Goûters (tous les jours)

Pain, beurre, confiture, thé, café, pâte à tartiner, lait, brioches, nectarines, fromage blanc,...