



## Les paniers repas qui changent de l'ordinaire !

*La carte de janvier 2012*

**Good & Ethik !**

### Livraisons gratuites dans le quartier des restaurants

à partir 5 paniers repas  
commandes jusqu'à 16 h la veille  
**ou** retrait au restaurant sans délai  
ni minimum

• 29 rue st Placide  
75006 Paris

tel: 01 42 84 02 04

Ouvert du lundi au samedi  
de 10h à 20h

• 4 rue Toullier  
75005 Paris

tel: 01 43 54 41 49

Ouvert du lundi au samedi  
de 11h30 à 22h30  
(sauf lundi soir et samedi midi)

[www.tugalik.com](http://www.tugalik.com)  
[contact@tugalik.com](mailto:contact@tugalik.com)

#### Le panier Tugalik 19.50€

1 crudité de saison + 1 plat chaud + 1 dessert + 1 eau

Salade de fenouil au curcuma

Curry de citrouille, blettes et patates douces

*option poulet au miel et soja*

*Ou*

Julienne caramélisée, marinade au miel et jus  
d'orange, purée de panais et riz complet

Cocotte de patates douces aux marrons,  
carottes et champignons

*option poulet au thym et citron*

*Ou*

Poisson en croûte d'olives

Cake aux kiwis

Eau plate (33 cl)

De vrais plats cuisinés et équilibrés, des cakes maison  
à base de farines complètes et originales, des salades  
de légumes et céréales bio préparés chaque jour par  
notre chef. Rien d'industriel chez nous, mais plutôt des  
produits frais et des recettes sélectionnées pour leur  
goût et leurs qualités nutritionnelles.

Et n'oubliez pas, nos barquettes et couverts sont  
biodégradables, nos sacs en jute réutilisables !

#### Le panier Nunavut 17.50€

1 grande salade + 1 dessert + 1 jus de fruits bio  
*convient aux végétariens*

Grande salade légumes et céréales complètes

Gâteau carottes-amandes à la farine de  
châtaigne

(sans gluten, sans lactose)

Smoothie pur fruit bio à la passion (25 cl)



#### Le panier Manitoba 15.50€

1 salade + 1 cake salé + 1 dessert + 1 eau

Salade de carotte et chou blanc au gingembre  
et à la citronnelle, poulet au sésame

Cake salé du jour à la farine bise

Crumble pomme-amande-avoine

Eau plate (33cl)