

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,...

Mardi soir

- ◆ Salade de tomates et de concombres au vinaigre et à l'huile d'olive
- ◆ Poulet à la sauce moutarde et à la crème fraîche accompagné de riz
- ◆ Fromage blanc

Portion suggérée, par personne:

Salade : 1 demi-tomate, 1 tiers de concombre, vinaigre et d'huile d'olive, sel, poivre
Plat : 1 filet de poulet par personne (150 g) / 1 demi-verre de riz / moutarde / crème fraîche
100 à 150 g de fromage blanc

PAIN FRAIS TOUS LES MATINS !

Pain livré chaque matin à 8h (du dimanche au samedi) devant la réception Odalys. Portions :

> villa 10 personnes : 7 baguettes par jour

> villa 6 personnes : 4 baguettes par jour

> logement 4 personnes : 3 baguettes par jour

Le samedi matin (avant le check-out):

> villa 10 personnes : 3 baguettes

> villa 6 personnes : 2 baguettes

> logement 4 personnes : 1 baguette

J'ai un régime spécifique. Que faire ?

Le panier-repas convient à tous les types de régimes alimentaires :

Si vous êtes **végétarien**, par exemple, vous avez assez de denrées dans le menu pour vous combler. Pensez simplement à échanger les produits carnés avec vos voisins pour ne pas gâcher !

On a consommé tout le café ! Que faire ?

Le panier-repas est plutôt généreux et il devrait combler tous vos besoins de la semaine.

Toutefois, il pourrait vous manquer des produits si votre consommation est supérieure à la moyenne.

Par expérience, il s'agit souvent des produits suivants : huile, café, thé, lait, soda, beurre, yaourt...

Il vous faudra alors faire des courses complémentaires

... ou aller voir vos voisins et leur proposer des échanges !

On n'a pas été livré de toutes les denrées ? Que faire ?

Une légère modification dans les livraisons est possible en fonction des disponibilités.

S'il devait manquer un produit, indiquez-le nous par email à info@club-vacances-pea.com (en nous précisant votre numéro de logement) et nous en chercherons la raison et nous essaierons de corriger dans la mesure du possible. Aucun remboursement ne sera possible s'il devait manquer certains produits.

Menu élaboré par : Club PEA