



Les paniers repas qui changent de l'ordinaire !

La carte de novembre 2011

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 10h30 à 19h30

• 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
contact@tugalik.com

Le panier Tugalik 18.50€

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

Cette semaine :

Petite salade de fenouil au curcuma

Couscous de quinoa, lentilles et boulgour aux
légumes croquants

végétarien ou avec poulet à la cannelle

Ou

Saumon gingembre-citronnelle aux petits
légumes et riz complets

Cake amandes-abricot

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 !

Nos plats et salades changent régulièrement, [consultez notre site internet pour connaître la carte du jour avant de passer votre commande !](#)

Le panier Nunavut 17.50€

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

Cette semaine :

Grande salade légumes et céréales complètes

Carrot cake

Smoothie pur fruit bio à la passion (25 cl)

Le panier Manitoba 15.50€

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

Cette semaine :

Salade thaï au poulet sésame

Cake salé du jour

Crumble pomme – amande – avoine

Eau plate (33cl)