



Les paniers repas qui changent de l'ordinaire !

La carte de février 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
contact@tugalik.com

Le panier Tugalik 19.50€

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

Salade de chou chinois à la fleur d'orange

Risotto aux pruneaux et roquette

option poulet au soja et au miel

Ou

Saumon en panure de noix

Polenta et brocolis vapeur

Dahl de lentilles vertes et légumes de saison

option poulet au cumin

Ou

Poisson au curry vert,

riz complet et petit pois

Cake au citron et gingembre

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)