

~~46€50~~ 4 ACHETÉS + 2 OFFERTS

SOIT LES 6 ARTICLES

31€
0,13 € le litre

**Terreau géranium
& plantes fleuries
CORA**

40 litres
le sac vendu seul à 7,75 €, 0,19 € le litre
voir p. 11

3€99

Dipladénia
pot de 0,5 litre
voir p. 10



2€99
7,48 € le kg

**Ananas entier
épluché**
(issu de produit
non U.E)
400 g minimum
voir p. 6



9€99
11,42 € le kg

Tarte aux fraises
6 parts, 875 g
voir p. 7

Elaboré en
FRANCE



Offre valable du mardi 15 au samedi 19 avril

Toutes les offres de ce prospectus sont réservées aux particuliers et limitées à 6 fois l'offre par foyer et pour toute la durée de l'opération.
*Préparé en magasin par nos pros avec une sélection d'ingrédients de qualité.
Toutes nos photos sont des suggestions de présentation.

— au stand Charcuterie-Traiteur —



Élaboré en
FRANCE

1€
22,22 € le kg

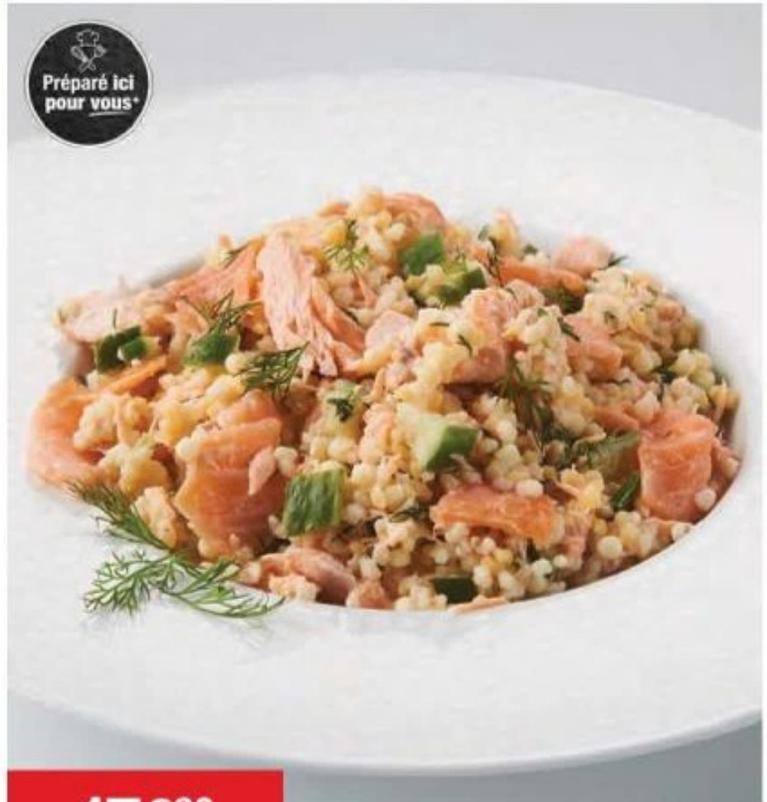
Verrine saumon aneth et perles de citron
45 g



1€
22,22 € le kg

**Verrine crevettes
concombre mangue**
45 g

Élaboré en
FRANCE



17€90
le kg

Salade de perles et duo de saumon
existe en salade mangue crevettes

Élaboré en
FRANCE

Toutes nos photos sont des suggestions de présentation.

*Préparé en magasin par nos pros avec une sélection d'ingrédients de qualité.

Tous les produits de cette double page ne sont pas disponibles dans le magasin Garges-lès-Gonesse.



5€90
15,61 € le kg

Plateau de feuilletés
x 15, 378 g
Composition :
3 palmiers moutarde comté
3 palmiers tomate emmental
3 palmiers pesto emmental
3 mini pizza jambon emmental
3 mini quiche lorraine

Élaboré en
FRANCE



la pièce **1€20**
26,67 € le kg

**Mini burger saumon
et fromage frais**
45 g

Élaboré en
FRANCE



10€90
22,43 € le kg

Plateau de moricyttes®
x 12, 486 g
Composition : 3 moricyttes rosette, 3 moricyttes jambon emmental, 3 moricyttes saumon, 3 moricyttes brie noix

Élaboré en
FRANCE

— au rayon **Boucherie Libre-service** —

**Offres valables du mardi 15 au lundi 21 avril

Préparé ici pour vous*



15€95
le kg

****Pintade semi désossée farcie**
existe en farce forestière
ou morilles Armagnac⁽¹⁾

Élaboré en
FRANCE

Préparé ici pour vous*



16€95
le kg

****Filet mignon de porc farci**
800 g minimum

Élaboré en
FRANCE

Préparé ici pour vous*



19€95
le kg

****Pavés de bœuf mariné**
beurre maître d'hôtel
x 4

Élaboré en
FRANCE

Préparé ici pour vous*



23€95
le kg

****Épaule d'agneau sans os**
marinée beurre maître d'hôtel

Élaboré en
FRANCE

Préparé ici pour vous*



17€95
le kg

****Paupiettes de veau**
x 4

Élaboré en
FRANCE

Préparé ici pour vous*



14€95
le kg

****Plateau cuisson sur pierre**
composé d'environ 400 g de viande bovine,
300 g de porc et 300 g de dinde
existe en plateau cuisson sur pierre composé
de viande bovine, poulet et canard à **18,95 € le kg**
existe aussi en plateau fondue composé
de viande bovine et de dinde à **17,95 € le kg**

Élaboré en
FRANCE

4 Toutes nos photos sont des suggestions de présentation.

⁽¹⁾L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

— au stand **Poissonnerie** —
****Offres valables du mardi 15 au lundi 21 avril**



6€99
le kg

****Saumonette roussette**

Pêché en
ATLANTIQUE NORD-EST



10€90
le kg

****Crevettes crues décongelées**
cal. 20 à 30 pièces au kg

Élevé en
EQUATEUR



PAVILLON FRANCE
Suyvez la pêche française

7€50
le kg

****Bulots cuits**

Pêché en
ATLANTIQUE NORD-EST



6€50
le kg

****Huîtres fines de Bretagne n°2**

Élevé en
FRANCE



Préparé ici pour vous*

l'assiette **7€99**

****Assiette de fruits de mer**

composée de :
 8 crevettes roses cuites cal. 60 à 80 pièces au kg
 1 pince de tourteau cal. 12 à 20 pièces au kg
 6 bulots cuits
 1 langoustine cuite cal. 20 à 30 pièces au kg
 2 crevettes roses cuites cal. 20 à 30 pièces au kg
 50 g de crevettes grises - 1 demi citron

Élaboré en
FRANCE



Préparé ici pour vous*

5€99
17,62 € le kg

****Coquille Saint-Jacques à la bretonne**
x 2, 340 g

Élaboré en
FRANCE

*Préparé en magasin par nos pros avec une sélection d'ingrédients de qualité.



MANGER & BOUGER

...font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé.

Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement.

Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

Les protéines

Manger de la viande, des oeufs, du poisson (et autres produits de la pêche) 1 ou 2 fois par jour en alternance ;

penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc). Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc).

Moins de sel

Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé. Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

Ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour les femmes, 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à un verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).

Les fruits & légumes

Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour qu'ils soient crus, cuits, naturels, préparés, frais, surgelés ou en conserve. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).

Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété.

Bougez

Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

Plus d'info sur le site www.mangerbouger.fr

— au rayon **Primeurs** —
**Offres valables du mardi 15 au samedi 19 avril



Préparé ici pour vous*

Elaboré en FRANCE

4€99
9,98 € le kg

****Bâtonnets de légumes**

(issus de produits U.E)
Composition : carotte, concombre, tomate cerise
la barquette de 500 g minimum



Préparé ici pour vous*

Elaboré en FRANCE

4€49
11,23 € le kg

****Salade de fruits**

(issus de produits U.E et non U.E)
Composition : ananas, fraise, orange, melon, kiwi vert et raisin
la barquette de 400 g minimum



Préparé ici pour vous*

Elaboré en FRANCE

2€99
7,48 € le kg

****Ananas entier épluché**
(issu de produit non U.E)
la pièce de 400 g minimum

— au rayon Pain-Pâtisserie —



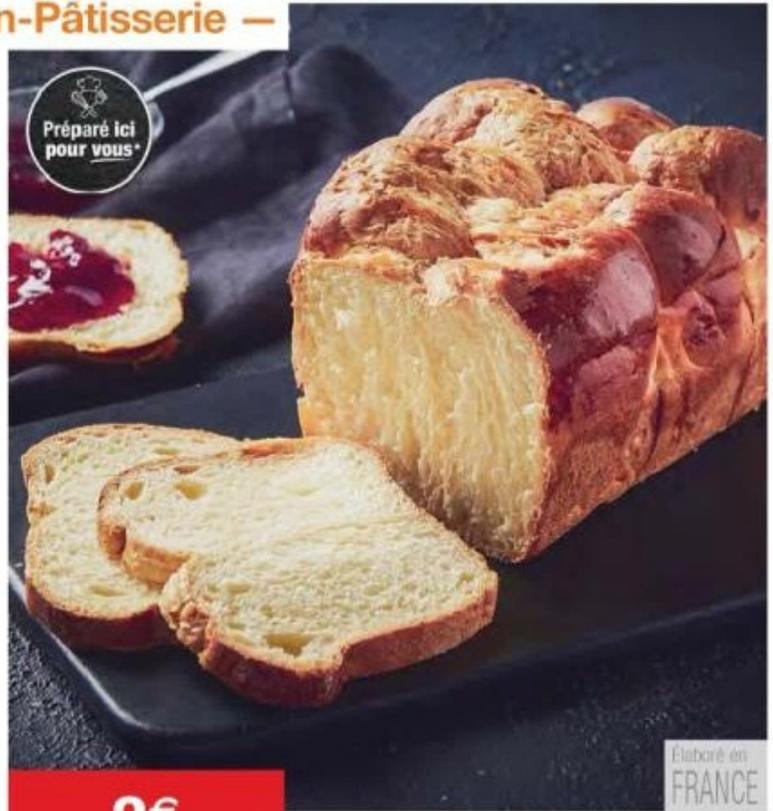
Préparé ici pour vous*

PAR 1 LOT **2€99**
7,12 € le kg

PAR 2 LOTS **5€**
5,95 € le kg

Crêpes
x 6, 420 g

Élaboré en FRANCE



Préparé ici pour vous*

3€
7,50 € le kg

Brioche Nanterre
400 g
existe au chocolat ou au sucre à **3,75 €**, 9,38 € le kg

Élaboré en FRANCE



Préparé ici pour vous*

9€99
11,42 € le kg

Tarte aux fraises
6 parts, 875 g
existe en tartelettes aux fraises x 2, 260 g à **4,50 €**, 17,31 € le kg

Élaboré en FRANCE

CAFETERIA

TOUS LES MERCREDIS

UN MENU ENFANT À  POUR 8€ D'ACHAT*

MENU CROC'CAFET

JUSQU'À 10 ANS

1 PLAT
AU CHOIX

STEAK HACHÉ VBF
CRUNCHY POULET
CRUNCHY POISSON
CHEESEBURGER



+
ACCOMPAGNEMENT
AU CHOIX
COMME LES GRANDS

+
1 BOISSON
AU CHOIX

EAU DE SOURCE
EAU AROMATISÉE
CAPRI-SUN

+
1 DESSERT
AU CHOIX

1 BOULE DE GLACE AU CHOIX
YAOURT À BOIRE BIO
COMPOTE BIO



+
1 CADEAU!



*Offre valable du 17 au 19 avril 2025 inclus et cumulable par tranche de 8€. Offre non valable dans les magasins Arcueil, Dole, Garges-lès-Gonesse, Pavillons-sous-Bois, Rennes-Pacé, Val d'Yerres-Boussy et Villeneuve d'Ascq-Fliers.
POUR BIEN GRANDIR, NE MANGE PAS TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

CAFETERIA

DU JEUDI 17 AU SAMEDI 19 AVRIL

Menu de Pâques

AU CHOIX 1 ENTRÉE + 1 PLAT + 1 DESSERT

16€90
LE MENU

Entrées



VERRINE AU THON ET ŒUF FAÇON MIMOSA

OU



TRUITE FUMÉE ET SON LIT D'ASPERGES

Plats



CASSOLETTE DE SAINT-JACQUES

OU



JARRET AU THYM

Desserts



NID DE PÂQUES AU CHOCOLAT

OU



GOURMAND CHOCOLAT NOISETTE

*Offre non valable dans les magasins Arcueil, Dole, Garges-lès-Gonesse, Pavillons-sous-Bois, Rennes-Pacé, Val d'Yerres-Boussy et Villeneuve d'Ascq-Fliers.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



5€99

Plant de tomate
pot ø 3 litres,
plant issu de l'Agriculture
Biologique
existe en différentes variétés



7€49

Plantes vivaces fleuries
barquette de 6 plants,
recyclée et recyclable,
existe en différentes variétés et couleurs



l'article 10€

Suspension fleurie
coupe ø 25 cm
existe en différentes variétés et couleurs

3€99

Dipladénia
pot de 0,5 litre
existe en différentes
couleurs



15€99

Dipladénia suspension
coupe ø 23 cm
existe en différentes couleurs



12€99

Dipladénia palissé
pot de 2 litres
existe en différentes couleurs





46€50 4 ACHETÉS + 2 OFFERTS

SOIT LES 6 ARTICLES

31€

0,13 € le litre

Terreau géranium & plantes fleuries

CORA

40 litres

Utilisable en Agriculture Biologique

le sac vendu seul à 7,75 €, 0,19 € le litre



43€ 3 ACHETÉS + 1 OFFERT

SOIT LES 4 ARTICLES

32€25

0,16 € le litre

LA BONNE TERRE

Ecorce de Pin Maritime

50 litres

le sac vendu seul à 10,75 €, 0,22 € le litre



35€80 3 ACHETÉS + 1 OFFERT

SOIT LES 4 ARTICLES

26€85

0,13 € le litre

LA BONNE TERRE

Paillis d'Ecorce de Pin Maritime

50 litres

le sac vendu seul à 8,95 €, 0,18 € le litre



649€99

Pergola bioclimatique Toscana

dim. : L.3 x H.2,40 x P.3 m,
structure et lames de toit en acier galvanisé,
ouverture et fermeture des lames de toit
par manivelle,
coloris gris anthracite
garantie légale 2 ans⁽¹⁾

A monter
soi-même

Toutes nos photos sont des suggestions de présentation.

⁽¹⁾Nos produits sont soumis à la garantie légale de conformité (Art. L217- 4 code de consommation).

du mardi 15 au lundi 28 avril 11

