

# FOODPACK MENU

## LE CANOË TRIP

### LE CANOË TRIP - FOODPACK

Ce menu est donné à titre d'exemple. Tous les ingrédients peuvent être modifiés et échangés par les rangers.



# MENU FOODPACK VIANDE

## ARRIVÉE

Fika : Brioche à la cannelle et café ou thé

Déjeuner : Pâtes à la bolognaise

Dîner : Boulettes de viande suédoises avec purée de pommes de terre

## JOUR 2

Petit-déjeuner : Expedition Breakfast

Déjeuner : Poulet au curry

Dîner : Riz avec Chilli con Carne

## JOUR 3

Petit-déjeuner : Expedition Breakfast

Déjeuner : Cashew Nasi

Dîner : Hot dogs

## JOUR 4

Petit-déjeuner : Knäckebröt avec pâte à tartiner au chocolat

Déjeuner : Hotpot de bœuf haché

Dîner : Raviolis

## JOUR 5

Petit-déjeuner : Knusper Müsli

Déjeuner : Goulasch

Dîner : Wraps mexicains

## JOUR 6

Petit-déjeuner : Knusper Müsli

Déjeuner : Couscous aux légumes

Dîner : Pâtes au pesto

## JOUR 7

Petit-déjeuner : Knäckebröt au fromage suédois

Déjeuner : Pasta Carbonara

Dîner : au camp de base (optionnel)

## JOUR DU DÉPART

Petit-déjeuner : Galettes de riz avec du fromage suédois

Déjeuner : Bobotie africain

\*Souhaites-tu plus d'ingrédients frais ? Alors, n'hésite pas à les apporter toi-même pour compléter ton pack alimentaire.



# MENU FOODPACK VÉGÉ

## ARRIVÉE

Fika : Brioche à la cannelle et café ou thé

Déjeuner : Pâtes aux champignons

Dîner : Raviolis végétariens

## JOUR 2

Petit-déjeuner : Expedition Breakfast

Déjeuner : Pasta alle Noci

Dîner : Riz au curry et aux lentilles

## JOUR 3

Petit-déjeuner : Expedition Breakfast

Déjeuner : Riz au curry et fruits secs

Dîner : Hot-dogs végétariens

## JOUR 4

Petit-déjeuner : Knäckebröt avec de la pâte à tartiner au chocolat

Déjeuner : Nasi aux noix de cajou

Dîner : Riz au curry et pois chiches

## JOUR 5

Petit-déjeuner : Knusper Müsli

Déjeuner : Potage de légumes

Dîner : wraps mexicains aux légumes

## JOUR 6

Petit-déjeuner : Knusper Müsli

Déjeuner : Couscous aux légumes

Dîner : Pâtes au pesto

## JOUR 7

Petit-déjeuner : Knäckebröt au fromage suédois

Déjeuner : Quinoa mexicain

Dîner : au camp de base (optionnel)

## JOUR DU DÉPART




Petit-déjeuner : Galettes de riz au fromage suédois


Déjeuner : Riz au curry et aux fruits

\*Souhaites-tu plus d'ingrédients frais ? Alors, n'hésite pas à les apporter toi-même pour compléter ton pack alimentaire.



# SNACKS

Cacahuètes	
Bâtonnets de salami	
Guimauves	
Chips au sel	
Chips végétariennes	
Barre chocolatée	
Mélange de noix	
Barres de muesli	
Café	
Thé	
Soupe	
Confiture	
Sel et poivre	
Pomme	
Carotte	

 Foodpack végété

\*Souhaites-tu plus d'ingrédients frais ? Alors, n'hésite pas à les apporter toi-même pour compléter ton pack alimentaire.

LE CAMPING FACILITÉ PAR TRAVELBASE.EU

# PRÉPAREZ VOTRE REPAS RAPIDEMENT AVEC VOTRE KIT DE CUISINE TRANGIA

LAIT  
GLUTEN  
SOJA  
OEUF  
NOIX  
ARACHIDE  
CÉLÉRI  
POISSON  
SÈSAM

## CÉRÉALES

EXPEDITION BREAKFAST	X	X		X	X
MUESLI	X	X		X	X

## VÉGÉTARIEN

HOTPOT DE LÉGUMES	X		X	X	X
RIZ AU CURRY ET FRUITS	X		X	X	X
NOIX DE CAJOU	X	X	X	X	X
PÂTES AUX CHAMPIGNONS	X	X		X	X
PÂTES AUX NOIX		X		X	X
COUSCOUS VÉGÉTARIEN		X		X	X
QUINOA MEXICAIN					

## STANDARD

GOULACHE	X			X	X
HOTPOT À LA VIANDE	X	X		X	X
CURRY AU POULET	X			X	X
SATE BABI	X	X	X	X	X
PÂTE À LA CARBONARA	X	X		X	X
PÂTE BOLOGNESE	X	X		X	X
CHILI CON CARNE					

LES INFORMATIONS CI-DESSUS REFLÈTENT LA PRODUCTION RÉGULIÈRE. ASSURE-TOI TOUJOURS DE LIRE L'ÉTIQUETTE DU PRODUIT POUR OBTENIR LES INFORMATIONS CORRECTES.





### **VOULEZ-VOUS UN FOODPACK DURANT VOTRE AVENTURE ?**

Vous n'avez pas encore ajouté le Foodpack du Canoë Trip à votre réservation et vous avez changé d'avis ? Aucun souci ! Envoyez-nous simplement un e-mail à [info@lecanoetrip.com](mailto:info@lecanoetrip.com) pour l'ajouter (sous réserve de disponibilité) ou faites-le directement depuis votre espace personnel sur notre site.

Nous avons hâte de vous accueillir en Suède !