

# JANVIER

## FORMULE 1

BOX WRAP

## FORMULE 2

BOX SANDWICH AND CO

## FORMULE 3

BOX MINIPOUCE

## FORMULE 4

SALADE / MEZZE

Entrée + dessert  
uniquement pour les  
formules 1, 2, ou 3

07 AU 11/01  
SEMAINE 2

Wrap poulet, œufs  
durs sauce Cesar  
crudités  
1-3-4-7-10

Bagel, fromage  
frais-saumon,  
crudités  
1-3-4-7-11

Sandwich, fromage  
frais saumon et  
crudités à part  
1-3-4-7-11

Salade Cesar, mélange  
de salades d'hiver,  
poulet grillé, œufs  
durs, sauce cesar,  
parmesan, toast.  
1-3-4-7-10-11

CACHUÈTES DE POIS  
CHICHE

FRUIT DE SAISON

14 AU 18/01  
SEMAINE 3

Wrap salade de  
maquereau- œufs  
durs, sauce Oh My  
Box, crudités  
1-3-4-7-10

Burger "pistolet"  
filet de dinde sauce  
tomatée, crudités  
1-8-10-11

Mini-burger  
(sandwich mou) filet  
de dinde, sauce  
tomatée, crudités à  
part  
1-8-10-11

Buddah bowl filets  
de maquereaux, riz  
brun, œuf dur,  
crudités, graines de  
chia, dressing  
yahourt citronné  
1-3-4-7-8-10

MÉLANGE DE FRUITS

CHOCOLAT 70% CACAO

21 AU 25/01  
SEMAINE 4

Wrap poulet,  
pommes, raisins,  
dressing curry  
et crudités  
1-3-10-11

Salade de pâtes de  
quinoa, dés de  
légumes de saison,  
sauce aux légumes  
et parmesan  
6-7-10

Salade de pâtes de  
quinoa, sauce aux  
légumes de saison  
(sans morceaux) et  
parmesan  
6-7-10

Salade de riz rouge,  
crudités (carottes,  
chou rave, pommes),  
mélange de graines et  
dressing exotique au  
curry  
1-3-8-10-11

POP CORN SALÉ

CAKE NATURE

28/01 AU  
1/02  
SEMAINE 5

Wrap jambon Fromage  
crudités sauce  
Oh My Oh  
1-3-7-10-11

Focaccia, ricotta,  
trait de pesto  
verde, crudités  
1-3-7-8-11

Mini focaccia,  
ricotta, crudités à  
part  
1-3-7-8-11

Mezze italien,  
mozzarella, pesto  
verde, mâche  
mélanges de graines,  
olives, focaccia  
1-3-7-8-11

MIX D'OLIVES  
DÉNOYAUTÉES

GALETTES AU CHOCOLAT

### ALLERGÈNES

1-gluten ; 2-crustacés; 3-oeufs; 4-poissons; 5-arachide;  
6-soja; 7-lait; 8-fruits à coque; 9-celeri; 10-moutarde;  
11-sésame; 12-mollusque; 13-lupin; 14-sulfites

La formule 1 existe  
également sans  
entrée/sans entrée  
(Wrap tout seul)

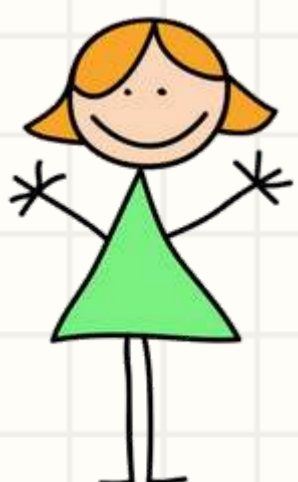
=

FORMULE 5

Végétarien

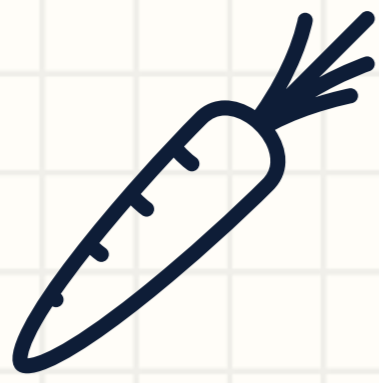
sans lactose

Sans gluten



PLUS DE DÉTAILS ET COMMANDE A LA CARTE SUR [WWW.OHMYBOX.BE](http://WWW.OHMYBOX.BE)

! au plus tard 2 JOURS OUVRABLES-10h AVANT la livraison !



# FÉVRIER

## FORMULE 1

BOX WRAP

## FORMULE 2

BOX SANDWICH AND CO

## FORMULE 3

BOX MINIPOUCE

## FORMULE 4

SALADE / MEZZE

Entrée + dessert  
uniquement pour les  
formules 1, 2, ou 3

04 AU 8/02  
SEMAINE 6

Wrap italien  
mozzarella, sauce  
tomatée et crudités  
1-7



Tartines completes  
Jambon- fromage  
sur légumaise  
1-7-8-11

Brochette Jambon-  
fromage; tartine  
complete au beurre  
de ferme; crudités  
à part  
1-7-8-11

Salade de lentilles  
corail, riz, curcuma,  
légumes grillés et lait  
coco  
1-3-8-10-11



GRISSINI- CREME DE  
POTIRON

FRUIT DE SAISON

11 AU 14/02  
SEMAINE 7

Wrap boulettes  
haché porc/boeuf  
crudités dressing  
Oh My Andalouse  
1-3-7-10



Baguette complète  
Mozzarella sur  
pesto de pourpier  
et crudités  
1-7-8

brochettes Mini  
mozzarella, crudités  
et dip pesto de  
pourpier, toast de  
pain complet  
1-7-8



Salade de quinoa,  
crudités et pommes,  
maquereau,graines  
et dressing aux  
agrumes  
3-8-10-11



CRUDITÉS EN  
BATONNETS

CHOCOLAT 70%

18 AU 22/02  
SEMAINE 8

Wrap thon, fromage  
et crudités  
1- 3-4-7-10-11

Salade de pommes  
de terre, patates  
douce, légumes de  
saison, dés de  
jambon  
1-8-11



Salade de pommes de  
terre, patates  
douce, sauce aux  
légumes de saison  
(sans morceaux),  
jambon  
1-8-11



Salade de blé  
patates douces  
grillées, avocats fêta  
et noix de cajou,  
crakers maison  
1-7-8-11



CRACKERS MAISON

COMPOTE DE FRUITS

25/02 AU  
1/02  
SEMAINE 9

Wrap Hummous,  
quinoa et légumes  
aux épices douces  
1-8-11



Quiche lorraine  
1-3-7-8

Quiche lorraine  
1-3-7-8

Quiche lorraine et  
mélange de crudités:  
salade, chou rouge,  
céleri et pommes,  
noix, dressing au  
vinaigre balsamique  
blanc  
1-3-7-8-10

MENDIANTS  
(SEULEMENT RAISINS  
POUR MINIPOUCE)

YAOURT AUX FRUITS

### ALLERGÈNES

1-gluten ; 2-crustacés; 3-oeufs; 4-poissons; 5-arachide;  
6-soja; 7-lait; 8-fruits à coque; 9-celeri; 10-moutarde;  
11-sésame; 12-mollusque; 13-lupin; 14-sulfites



Végétarien



sans lactose

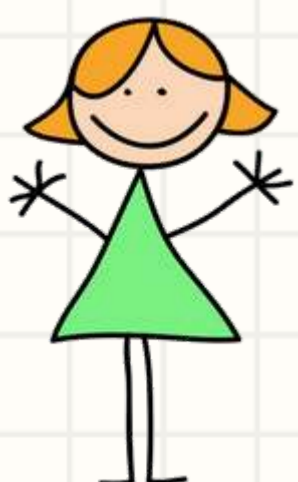


Sans gluten

La formule 1 existe  
également sans  
entrée/sans entrée  
(Wrap tout seul)



FORMULE 5



PLUS DE DÉTAILS ET COMMANDE A LA CARTE SUR [WWW.OHMYBOX.BE](http://WWW.OHMYBOX.BE)

! au plus tard 2 JOURS OUVRABLES-10h AVANT la livraison !