



BIOCOOP
Fréquence Bio

**Vous invite
à découvrir
sa carte traiteur
des Fêtes 2024**

biocoop

**DU
BON
SENS
ET RIEN
D'AUTRE**



APÉRITIFS/ENTRÉES



APÉRITIFS/ENTRÉES

Plateau apéritif pour 6 pers.

Mimolette
 Tomme vache locale
 Gouda provençal
 12 tranches de chorizo doux
 120g chiffonnade jambon de Parme
 6 tranches de saucisson à la truffe

35€

Rayon Frais/Surgelés

Tarama végétal

170g

4,99 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Fameux gras végétal

164g

5,30 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Tarte fine Saint-Jacques et fondue de poireaux (2)

220g

8,60 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Coquilles Saint-Jacques sauce Bretonne (2)

220g

9,35 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Huîtres Chausey

(Lenoir-Thomas - les 12)

11.95€

Terrine de crevettes à l'aneth

25,85 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Terrine de truite et petits légumes

23,35 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Tarama

50,00 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Tartare d'algues classique

28,95 € / kg

Produits de la mer

Tartare d'algues au citron

31,95 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Saumon fumé Guyader

63,20 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Saumon fumé Barthouil

99,45 € / kg

LE PAIN

Tourte de seigle

500g

3,50 €

Petit pain aux figues

320g

4,25 €

Grand pain aux figues

640g

7,99 €

Pain à la châtaigne

350g

5,95 €

Petit pain de mie

300g

4,48 €

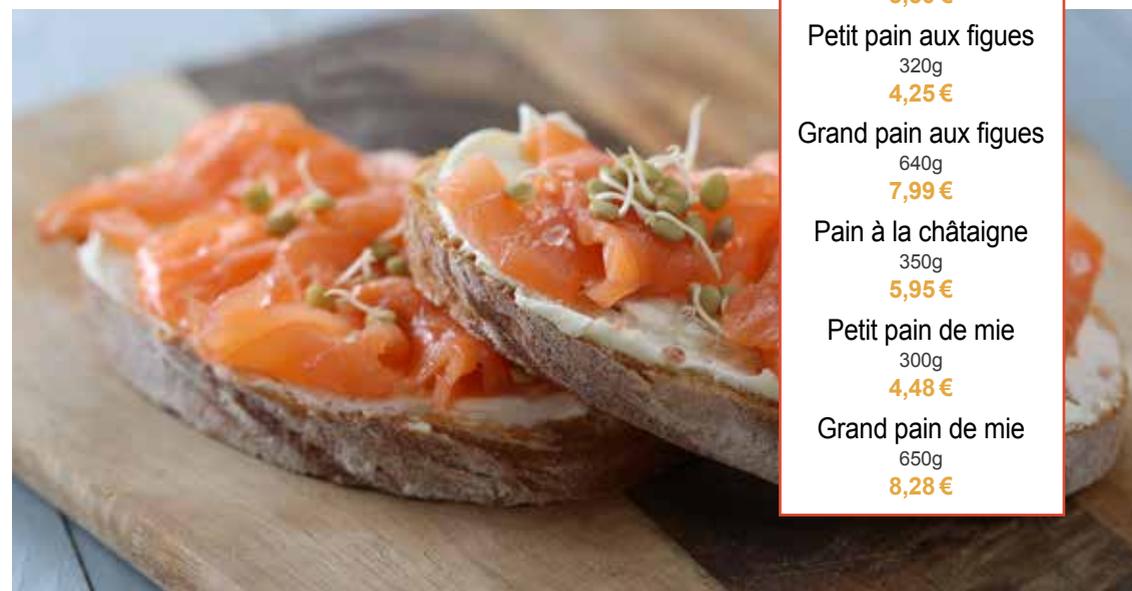
Grand pain de mie

650g

8,28 €



Suggestion vin
AOP Muscadet Sèvre et Maine 75cl



APÉRITIFS/ENTRÉES

Rayon Traiteur/ Charcuterie

Boudin blanc à la truffe

57,85 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Boudin blanc girofle Montbazillac

38,30 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Saucisson à la truffe

69,05 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Pâté Richelieu

28,20 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Pâté en croûte forestier

31,60 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Boudin noir mini créole

25,45€

Boudin noir oignons

19.60€

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Galantine forestière

33,90 € / kg

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Petits fours 14 pièces

(Fait maison)

12,40 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Petits fours 21 pièces

(Fait maison)

18,50 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Bouchées à la reine

(Fait maison)

5.90 € / piece

Retrouvez nos produits festifs maison directement au rayon traiteur,
notre équipe se fera un plaisir de vous renseigner

Suggestion vin

Prosecco Treviso blanc DOC 75cl

Champagne demi sec tradition Alain Reaut 75cl



RACLETTES ET FONDUES



Pierrade pour 6 pers.

Viandes conseillées :

400g de bœuf
200g de veau
200g de porc
200g de poulet
200g de dinde

6 tranches de poitrine fumée

6,50 € / personne

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Fondue bourguignonne pour 6 pers.

Plateau de 1.4kg environ

Viandes conseillées : bœuf et dinde

7 € / personne

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Pour toute modification et
personnalisation adressez-vous
à Cédric, Dylan et Frédéric nos
bouchers ou pour la charcuterie
et le fromage à Florian et Céline

Raclette pour 3/4 pers.

env.200g de raclette nature lait cru

env.200g de raclette fumée lait cru

env.200g raclette au poivre lait cru

8 tranches de rosette

4 tranches de chorizo doux

6 tranches de bacon

6 tranches de saucisson à l'ail

35 €

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Raclette pour 6/8 pers.

env. 400g de raclette nature lait cru

env.400g de raclette fumée lait cru

env.400g raclette au poivre lait cru

16 tranches de rosette

8 tranches de chorizo doux

12 tranches de bacon

12 tranches de saucisson à l'ail

65 €



PLATS

Les volailles prêtes à cuire

Dinde fermière

(Local)

26,90 € / kg



Mini chapon

(Local)

32,90 € / kg



Chapon fermier

(Local)

28,90 € / kg



Poularde fermière

(Local)

28,90 € / kg



Poulet fermier

(Local)

18,90 € / kg



Canard fermier

19,90 € / kg



Pintade fermière

(Local)

17,90 € / kg

Suggestion vin
AOC coteaux Ancenis rouge 13.5° 75cl
Sancerre blanc 12.5° AOP 75cl



PLATS

Les volailles farcies désossées

Pintade farcie

(Local)

20,95 € / kg



Canette à l'orange

28,90 € / kg



Poulet farci

(Local)

18,90 € / kg



Dinde ou demi-dinde farcie

(Local)

26,90 € / kg



Rôti de dinde farci

(Local - 4 pers)

26,90 € / kg

Cuisse de canard farcie

25,80 € / kg



Cuisse de pintade farcie

(Local)

25,80 € / kg



Filet de canard

39,90 € / kg



Giglette de dinde farcie

(Local)

26,90 € / kg



Dinde Orloff

(Local)

28,90 € / kg



Tournedos de chapon

(Local)

36,90 € / kg

Suggestion vin
IGP OC pinot noir rouge 13.5° 75cl
Petit chablis blanc 12° AOP 75cl



PLATS

Veau Français

200g par personne

Rôti de veau rognons

29,90 € / kg



Millefeuille de veau

29,90 € / kg



Rôti de veau Orloff

29,90 € / kg

Suggestion vin

Vin blanc L'insouciant 75cl

Bœuf

(production locale)
150gr par personne

Tournedos filet

52,80 € / kg



Tournedos cœur de rumsteak

33,50 € / kg



Façon tournedos tranches

33,90 € / kg



Contre-filet

36,80 € / kg



Rôti à l'ail des ours

32,90 € / kg



Agneau Français

Pour 5 à 8 personnes

Couronne d'agneau

29,90 € / kg



Gigot entier avec os

25,90 € / kg



Gigot raccourci

30,90 € / kg



Selle d'agneau

28,40 € / kg



Rôti d'agneau

32,90 € / kg



Epaule d'agneau

24,50 € / kg

Suggestion vin :

IGP Gard rouge St-Cirice 75cl



PLATS

Porc

(production locale)
200gr par personne

**Filet mignon de porc
façon normande**

pomme, andouille de vire, camembert

29,90 € / kg



Rôti de porc Orloff

24,80 € / kg



Rôti de porc à la norvégienne

fromage, saumon, citron

26,30 € / kg



Rôti de porc aux 3 fruits

pruneaux, abricots, figues

26,30 € / kg



**Rôti de porc farci boudin
blanc pommes**

26,30 € / kg

Suggestion vin :

**Bourgueil rouge sans
sulfites ajoutés 75cl**

FROMAGES

Plateau local

(environ 850gr)

Crottin de chèvre
Livarot AOP
Tommette au cumin
Tomme aux fleurs
Tomme affinée 4-5 mois

35 €



Plateau traditionnel

(environ 850gr)

Crottin de chèvre nature
Pont-l'Evêque AOP
Tomme de chèvre
Tomme de vache
Comté AOP
Fourme d'Ambert AOP

35 €



N'hésitez pas à venir voir
notre équipe de fromagers
pour confectionner vos
plateaux de fromages

Suggestion vin :
AOP Puisseguin Saint-Emilon 75cl



FRUITS

Paniers de fruits et fruits à coques

(à titre indicatif)

1 ananas, 1 mangue,
500g de kiwis, 500g de clémentines,
500g de noix, 500g de noisettes

20 €



Paniers de fruits et fruits secs

(à titre indicatif)

1 ananas, 1 mangue,
500g de kiwis, 500g de clémentines,
750g de fruits secs ; panachage au choix

30 €



*N'hésitez pas à venir voir
notre équipe pour composer
vos paniers de fruits.*

*Bénéficiez de 5% de remise
pour toute commande d'un
colis entier de fruits et légume,
prise 24h à l'avance.*

DESSERTS

Bûches pâtissières

(Graines De Copains, boulangerie locale)

Bûche mousse framboise

22€ 4p / 33€ 6p



Bûche mousse royale

biscuit succès, praliné croustillant
et mousse chocolat noir

22€ 4p / 33€ 6p



Bûches glacées

Bûches glacées Domi et Isa

(Production locale)

6 à 8 personnes

Vanille-chocolat
Vanille-café
Vanille-fraise
Vanille-mûre des champs
Vanille-framboise
Chocolat-orange

18,99 €



Bûches glacées La Godinette

(Production locale)

6 à 8 personnes

Chocolat-caramel-vanille
Framboise-cassis-fraise
Mangue-coco-passion
Noisette-cookies-speculoos
Chocolat-poivre-menthe
Pistache-chocolat blanc-framboise

26,99 €

Suggestion vin :
Champagne brut tradition Alain Reaut 75cl



**Toute l'équipe de
Fréquence Bio
vous souhaite de belles
fêtes de fin d'année**

Réservation à faire en magasin
avant le 20/12/2024 pour
le réveillon de Noël et
avant le 27/12/2024 pour le
réveillon du nouvel an

Ouvert du Lundi au Samedi
de 09h30 à 19h00

**Horaires d'ouverture pour le mardi 24
décembre et le mardi 31 décembre**
de 9h00 à 18h

Fermé
Mercredi 25 décembre 2024 et
Mercredi 1^{er} janvier 2025

Votre magasin vous propose

6 décembre

Dégustation des bûches de Noël
de Graines De Copains

5, 6, 7 décembre

Vente de poteries avec Philippe Loizé

Collecte solidaire pour Saint-Vincent-de-Paul

10 décembre

Vente de jeux de société d'occasion
avec Refaites vos jeux

13 décembre

Dégustation des kombuchas de chez Podjo

18 et 19 décembre

Vente de produits du Népal avec Eco d'Asie

20 et 21 décembre

Vente de vêtements éthiques par Saobio

Vente de livres bilingues, albums
d'art et littérature de l'océan Indien,
par l'édition Dodo Vole

VOTRE MAGASIN BIOCOOP FRÉQUENCE BIO

35 avenue Henry Chéron
14 000 Caen
02 31 77 74 07

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr



Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.