



Retour de vos choix le :
vendredi 24 novembre

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
4-déc.

”
Fenouil râpé aux herbes
ESCALOPE DE POULET SAUCE NORMANDE S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets fraise s/sucre

Potage Soubise
Chou rouge émincé aux herbes
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Carottes au cumin s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
5-déc.

”
Macédoine s/graisse
SAUTE DE BŒUF A L'ANCIENNE S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Haricots verts et marjolaine
Betteraves cuites au persil
DOS DE COLIN SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mercredi
6-déc.

”
Cœurs de palmiers s/graisse
ROTI DE DINDE SAUCE POULETTE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage allégé
Poire

”
Potage Tomate
Carottes râpées persillées
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Jeudi
7-déc.

”
Céleri râpé à la ciboulette
DOS DE COLIN SAUCE ROMARIN S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

”
Potage Mimosa
Haricots verts à l'indienne s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Yaourt
Kaki

Vendredi
8-déc.

”
Chou blanc râpé aux herbes
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Navets s/graisse
Fromage allégé
Entremets coco s/sucre

”
Potage Dubarry
Betteraves cuites à la ciboulette
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE LYONNAISE S/GRAISSE
Salsifis s/graisse
Yaourt
Pomme

Samedi
9-déc.

”
Endives émincées aux herbes
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Brocolis s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

”
Potage Parmentier
Mousse de légumes s/graisse
OMELETTE NATURE S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
10-déc.

”
Salade de navets s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Orange

”
Potage Oignons
Fenouil râpé à l'aneth
SAUMONETTE SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Entremets fraise s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 24 novembre 2023**

Déjeuner

Dîner

Lundi
4-déc.

Fenouil râpé aux herbes
ESCALOPE DE POULET SAUCE NORMANDE S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets fraise s/sucre

Potage Soubise
Chou rouge émincé aux herbes
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Carottes au cumin s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
5-déc.

Macédoine s/graisse
SAUTE DE BŒUF A L'ANCIENNE S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

Potage Haricots verts et marjolaine
Betteraves cuites au persil
DOS DE COLIN SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mercredi
6-déc.

Cœurs de palmiers s/graisse
ROTI DE DINDE SAUCE POULETTE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage allégé
Poire

Potage Tomate
Carottes râpées persillées
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Jeudi
7-déc.

Céleri râpé à la ciboulette
DOS DE COLIN SAUCE ROMARIN S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Mimosa
Haricots verts à l'indienne s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Yaourt
Kaki

Vendredi
8-déc.

Chou blanc râpé aux herbes
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Navets s/graisse
Fromage allégé
Entremets coco s/sucre

Potage Dubarry
Betteraves cuites à la ciboulette
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE LYONNAISE S/GRAISSE
Salsifis s/graisse
Yaourt
Pomme

Samedi
9-déc.

Endives émincées aux herbes
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Brocolis s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

Potage Parmentier
Mousse de légumes s/graisse
OMELETTE NATURE S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
10-déc.

Salade de navets s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Orange

Potage Oignons
Fenouil râpé à l'aneth
SAUMONETTE SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Entremets fraise s/sucre

Comment compléter votre bon de commande:

Cochez la case désirée et éventuellement rayez ce que vous ne souhaitez pas.
Vous pouvez librement changer les plats entre les menus du midi et du soir.
Vous pouvez changer la garniture du plat principal.
Vous pouvez aussi choisir un composant de la carte de remplacement ou une salade composée.

Nos produits sont fabriqués dans un atelier qui utilise arachides, soja, œufs, gluten, crustacés, poissons, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.

J'ai pris connaissance des Conditions Générales de Vente d'Appétits & Associés et les ai acceptées

Nom et Prénom du client:

Date et Signature:

Vous pouvez compléter votre choix avec notre offre de boulangerie traditionnelle ou de compléments en choisissant le moment de la livraison.

Baguette tradition ou boules tranchées (2,80€)		Petits pains et/ou bouteilles d'eau (0,70€)	
Jour de livraison		Jour de livraison	
<input type="checkbox"/>	LUNDI	<input type="checkbox"/>	LUNDI
<input type="checkbox"/>	MARDI	<input type="checkbox"/>	MARDI
<input type="checkbox"/>	JEUDI	<input type="checkbox"/>	JEUDI
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	<input type="checkbox"/>	VENDREDI

Merci de bien vouloir joindre votre règlement à votre commande.

Pour vous aider à calculer le montant à régler, vous pouvez utiliser le tableau ci-dessous.

* Nombre de menus déjeuner ou diner _____ x 19,40€ = _____
(Entrée ou potage, plat, garniture, fromage, dessert)

* Nombre de formule déjeuner + collation légère du soir _____ x 24,00€ = _____
(entrée, plat, garniture, fromage, dessert et 3 composants parmi les entrées, potage, fromages, desserts)

* Nombre de duo déjeuner + repas complet _____ x 33,50€ = _____
(Formule de 2 repas complets)

* Nombre de plats garni ou salade composée _____ x 15,10€ = _____
(Plat et sa garniture seuls)

* Nombre de entrée/potage ou fromage ou dessert supp. _____ x 2,00€ = _____

* Nombre de baguettes tradition ou boules tranchées _____ x 2,80€ = _____

* Nombre de petits pains et/ou bouteilles eau _____ x 0,70€ = _____

Montant TOTAL à régler: _____