



Retour de vos choix le :  
**vendredi 9 février**

## MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi**  
19-févr.

”  
Radis  
**SAUTE DE BŒUF SAUCE ROBERT S/GRAISSE**  
**Cordiale de légumes s/graisse**  
Fromage blanc 0%  
Entremets fraise s/sucre

Potage Clamart  
Chou blanc râpé persillé  
**AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE**  
**Carottes persillées s/graisse**  
Yaourt  
Clémentines

**Mardi**  
20-févr.

”  
Macédoine de légumes s/graisse  
**STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Fromage allégé  
Orange

”  
Potage Fontange  
Céleri râpé aux herbes  
**FILET DE HOKI SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE**  
**Haricots verts à l'ail s/graisse**  
Yaourt  
Moelleux citron s/sucre

**Mercredi**  
21-févr.

”  
Carottes râpées au basilic  
**STEAK HACHE DE VEAU SAUCE COCOTTE S/GRAISSE**  
**Chou-fleur s/graisse**  
Fromage allégé  
Entremets café s/sucre

”  
Potage Freneuse  
Cœurs de palmiers s/graisse  
**ESCALOPE DE POULET AU JUS A L'AIL S/GRAISSE**  
**Jardinière de légumes s/graisse**  
Yaourt  
Poire

**Jeudi**  
22-févr.

”  
Radis  
**ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Ratatouille s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets vanille s/sucre

”  
Potage Soissons  
Betteraves cuites à l'estragon  
**FILET DE MERLU SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE**  
**Haricots beurre s/graisse**  
Yaourt  
Clémentines

**Vendredi**  
23-févr.

”  
Mousse de légumes s/graisse  
**SAUTE DE BŒUF SAUCE GOULASH S/GRAISSE**  
**Poêlée forestière s/graisse**  
Fromage allégé  
Moelleux chocolat s/sucre

”  
Potage Santé  
Chou blanc râpé à la ciboulette  
**AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE**  
**Carottes persillées s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-banane s/sucre

**Samedi**  
24-févr.

”  
Salade verte  
**EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets fraise s/sucre

”  
Potage Cultivateur  
Salade de navets s/graisse  
**ŒUFS BROUILLES AUX OIGNONS S/GRAISSE**  
**Chou vert braisé s/graisse**  
Yaourt  
Orange

**Dimanche**  
25-févr.

”  
Haricots verts à l'indienne s/graisse  
**SAUTE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Légumes curry s/graisse**  
Fromage allégé  
Pomme

”  
Potage Provençal  
Fenouil râpé aux herbes  
**DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE**  
**Petits pois s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-coing s/sucre



Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:  
vendredi 9 février 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi  
19-févr.

Radis  
**SAUTE DE BŒUF SAUCE ROBERT S/GRAISSE**  
**Cordiale de légumes s/graisse**  
Fromage blanc 0%  
Entremets fraise s/sucre

Potage Clamart  
Chou blanc râpé persillé  
**AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE**  
**Carottes persillées s/graisse**  
Yaourt  
Clémentines

Mardi  
20-févr.

Macédoine de légumes s/graisse  
**STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Fromage allégé  
Orange

Potage Fontange  
Céleri râpé aux herbes  
**FILET DE HOKI SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE**  
**Haricots verts à l'ail s/graisse**  
Yaourt  
Moelleux citron s/sucre

Mercredi  
21-févr.

Carottes râpées au basilic  
**STEAK HACHE DE VEAU SAUCE COCOTTE S/GRAISSE**  
**Chou-fleur s/graisse**  
Fromage allégé  
Entremets café s/sucre

Potage Freneuse  
Cœurs de palmiers s/graisse  
**ESCALOPE DE POULET AU JUS A L'AIL S/GRAISSE**  
**Jardinière de légumes s/graisse**  
Yaourt  
Poire

Jeudi  
22-févr.

Radis  
**ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Ratatouille s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets vanille s/sucre

Potage Soissons  
Betteraves cuites à l'estragon  
**FILET DE MERLU SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE**  
**Haricots beurre s/graisse**  
Yaourt  
Clémentines

Vendredi  
23-févr.

Mousse de légumes s/graisse  
**SAUTE DE BŒUF SAUCE GOULASH S/GRAISSE**  
**Poêlée forestière s/graisse**  
Fromage allégé  
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Santé  
Chou blanc râpé à la ciboulette  
**AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE**  
**Carottes persillées s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi  
24-févr.

Salade verte  
**EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets fraise s/sucre

Potage Cultivateur  
Salade de navets s/graisse  
**ŒUFS BROUILLES AUX OIGNONS S/GRAISSE**  
**Chou vert braisé s/graisse**  
Yaourt  
Orange

Dimanche  
25-févr.

Haricots verts à l'indienne s/graisse  
**SAUTE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Légumes curry s/graisse**  
Fromage allégé  
Pomme

Potage Provençal  
Fenouil râpé aux herbes  
**DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE**  
**Petits pois s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-coing 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.

| <b>Baguette tradition ou boules tranchées (2,80€)</b> | <b>Petits pains et/ou bouteilles d'eau (0,70€)</b> |
|---|--|
| <b>Jour de livraison</b>                              | <b>Jour de livraison</b>                           |
| <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:** \_\_\_\_\_