



Retour de vos choix le :
vendredi 16 février

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
26-févr.

”
Céleri râpé persillé
FILET DE POULET BASQUAISE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Champignons
Œuf dur nature s/graisse
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Salsifis sauce tomate s/graisse
Yaourt
Clémentines

Mardi
27-févr.

”
Mousse de poisson s/graisse
CUISSE DE CANETTE AU JUS S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Kiwi

”
Potage Andalouse
Macédoine de légumes s/graisse
FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
28-févr.

”
Fenouil râpé à l'aneth
POULET ROTI SAUCE KEBAB S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Pomme de saison

”
Potage Champenois
Salade de navets s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE AU POIVRE S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Jeudi
29-févr.

”
Radis
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Navets persillés s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

”
Potage Crécy
Betteraves cuites à l'estragon
FILET DE MERLU SAUCE GRENOBLOISE S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
1-mars

”
Salade verte
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

”
Potage Julienne
Mousse de légumes s/graisse
EMINCE DE VEAU SAUCE PAPRIKA S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
2-mars

”
Macédoine de légumes s/graisse
ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE S/GRAISSE(*)
Epinards à la muscade s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Poireaux Pommes de terre
Chou rouge émincé aux herbes
OMELETTE AUX POIVRONS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Poire

Dimanche
3-mars

”
Cœurs de palmiers s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts aux oignons s/graisse
Fromage allégé
Clémentines

”
Potage Esaü
Carottes râpées au persil
FILET DE HOKI SAUCE SAFRANEE S/GRAISSE
Salsifis au curry s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 16 février 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
26-févr.

Céleri râpé persillé
FILET DE POULET BASQUAISE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Champignons
Œuf dur nature s/graisse
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Salsifis sauce tomate s/graisse
Yaourt
Clémentines

Mardi
27-févr.

Mousse de poisson s/graisse
CUISSE DE CANETTE AU JUS S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Kiwi

Potage Andalouse
Macédoine de légumes s/graisse
FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
28-févr.

Fenouil râpé à l'aneth
POULET ROTI SAUCE KEBAB S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Pomme de saison

Potage Champenois
Salade de navets s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE AU POIVRE S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Jeudi
29-févr.

Radis
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Navets persillés s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

Potage Crécy
Betteraves cuites à l'estragon
FILET DE MERLU SAUCE GRENOBLOISE S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
1-mars

Salade verte
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

Potage Julienne
Mousse de légumes s/graisse
EMINCE DE VEAU SAUCE PAPRIKA S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
2-mars

Macédoine de légumes s/graisse
ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE S/GRAISSE(*)
Epinards à la muscade s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux framboise s/sucre

Potage Poireaux Pommes de terre
Chou rouge émincé aux herbes
OMELETTE AUX POIVRONS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Poire

Dimanche
3-mars

Cœurs de palmiers s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts aux oignons s/graisse
Fromage allégé
Clémentines

Potage Esäu
Carottes râpées au persil
FILET DE HOKI SAUCE SAFRANEE S/GRAISSE
Salsifis au curry s/graisse
Yaourt
Entremets café 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: _____