



Retour de vos choix le :
vendredi 26 avril

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

**Lundi
6-mai**

”
Fenouil râpé à l'aneth
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Navets s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Soubise
Cœurs de palmiers s/graisse
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt
Pomme

**Mardi
7-mai**

”
Mousse de légumes s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Poêlée campagnarde s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

”
Potage Haricots verts et marjolaine
Betteraves cuites à l'estragon
COLOMBO DE POISSON S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

**Mercredi
8-mai**

”
Macédoine de légumes s/graisse
CUISSE DE POULET S/GRAISSE
Jardinière de légumes
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Tomate
Courgettes râpées au basilic
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

**Jeudi
9-mai**

”
Radis
DOS DE COLIN SAUCE SAFRANEE S/GRAISSE
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

”
Potage Mimosa
Petits pois à la menthe s/graisse
POULET ROTI SAUCE ROBERT S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Yaourt
Orange

**Vendredi
10-mai**

”
Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE ORIENTALE S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-banane s/sucre

”
Potage Dubarry
Haricots verts à l'indienne s/graisse
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets citron s/sucre

**Samedi
11-mai**

”
Céleri râpé aux herbes
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Fraises

”
Potage Parmentier
Mousse de légumes mixée s/graisse
OMELETTE AUX HERBES S/GRAISSE
Duo de courgettes s/graisse
Yaourt
Purée pomme-coing s/sucre

**Dimanche
12-mai**

”
Chou blanc râpé persillé
SAUTE DE BŒUF SAUCE NAVARIN S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Oignons
Fenouil râpé à l'aneth
FILET DE MERLU SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Epinards à la muscade s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 26 avril 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
6-mai

Fenouil râpé à l'aneth
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Navets s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Soubise
Cœurs de palmiers s/graisse
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
7-mai

Mousse de légumes s/graisse
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Poêlée campagnarde s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

Potage Haricots verts et marjolaine
Betteraves cuites à l'estragon
COLOMBO DE POISSON S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

Mercredi
8-mai

Macédoine de légumes s/graisse
CUISSE DE POULET S/GRAISSE
Jardinière de légumes
Fromage allégé
Pomme

Potage Tomate
Courgettes râpées au basilic
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Jeudi
9-mai

Radis
DOS DE COLIN SAUCE SAFRANEE S/GRAISSE
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Mimosa
Petits pois à la menthe s/graisse
POULET ROTI SAUCE ROBERT S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
10-mai

Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE ORIENTALE S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-banane s/sucre

Potage Dubarry
Haricots verts à l'indienne s/graisse
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets citron s/sucre

Samedi
11-mai

Céleri râpé aux herbes
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Fraises

Potage Parmentier
Mousse de légumes mixée s/graisse
OMELETTE AUX HERBES S/GRAISSE
Duo de courgettes s/graisse
Yaourt
Purée pomme-coing s/sucre

Dimanche
12-mai

Chou blanc râpé persillé
SAUTE DE BŒUF SAUCE NAVARIN S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Pomme

Potage Oignons
Fenouil râpé à l'aneth
FILET DE MERLU SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Epinards à la muscade s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat 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: _____