



Retour de vos choix le :
vendredi 3 mai

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
13-mai

”
Concombre cubes aux herbes
ESCALOPE DE POULET SAUCE GRAND MERE S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets vanille s/sucre

Potage Clamart
Betteraves cuites à l'estragon
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mardi
14-mai

”
Mousse de poisson s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BRUNE S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Fontange
Carottes râpées au persil
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt
Orange

Mercredi
15-mai

”
Fenouil râpé aux herbes
SAUTE D'AGNEAU SAUCE TAJINE S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Entremets café s/sucre

”
Potage Freneuse
Chou blanc râpé à la ciboulette
POULET ROTI SAUCE CUMIN S/GRAISSE
Courgettes à la tomate s/graisse
Yaourt
Pomme

Jeudi
16-mai

”
Betteraves cuites à l'estragon
ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Haricots verts persillés s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

”
Potage Soissons
Radis
FILET DE HOKI SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Poêlée wok s/graisse
Yaourt
Entremets praliné s/sucre

Vendredi
17-mai

”
Carottes râpées au basilic
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-banane s/sucre

”
Potage Santé
Filet de colin salade citron
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Samedi
18-mai

”
Salade verte
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE STROGONOFF S/GRAISSE
Navets s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

”
Potage Cultivateur
Cœurs de palmiers s/graisse
ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Kiwi

Dimanche
19-mai

”
Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

”
Potage Provençal
Macédoine de légumes s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Purée de carottes s/graisse
Yaourt
Fraises

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 3 mai 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
13-mai

Concombre cubes aux herbes
ESCALOPE DE POULET SAUCE GRAND MERE S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets vanille s/sucre

Potage Clamart
Betteraves cuites à l'estragon
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mardi
14-mai

Mousse de poisson s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BRUNE S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

Potage Fontange
Carottes râpées au persil
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt
Orange

Mercredi
15-mai

Fenouil râpé aux herbes
SAUTE D'AGNEAU SAUCE TAJINE S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Fromage allégé
Entremets café s/sucre

Potage Freneuse
Chou blanc râpé à la ciboulette
POULET ROTI SAUCE CUMIN S/GRAISSE
Courgettes à la tomate s/graisse
Yaourt
Pomme

Jeudi
16-mai

Betteraves cuites à l'estragon
ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Haricots verts persillés s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

Potage Soissons
Radis
FILET DE HOKI SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Poêlée wok s/graisse
Yaourt
Entremets praliné s/sucre

Vendredi
17-mai

Carottes râpées au basilic
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-banane s/sucre

Potage Santé
Filet de colin salade citron
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Samedi
18-mai

Salade verte
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE STROGONOFF S/GRAISSE
Navets s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

Potage Cultivateur
Cœurs de palmiers s/graisse
ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Kiwi

Dimanche
19-mai

Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

Potage Provençal
Macédoine de légumes s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Purée de carottes s/graisse
Yaourt
Fraises

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: _____