



Retour de vos choix le :
vendredi 10 mai

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
20-mai

”
Salade de pousses de soja & tomate
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE
Aubergines s/graisse
Fromage blanc 0%
Pomme

Potage Champignons
Chou rouge émincé persillé
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Emincé de poireaux s/graisse
Yaourt
Entremets pistache s/sucre

Mardi
21-mai

”
Mousse de légumes mixée s/graisse
ESCALOPE DE POULET SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

”
Potage Andalouse
Céleri râpé persillé
FILET DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

Mercredi
22-mai

”
Betteraves cuites à l'estragon
FILET DE POULET SAUCE BONNE FEMME S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Champenois
Carottes râpées au persil
DOS DE COLIN SAUCE DIEPPOISE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Jeudi
23-mai

”
Tomates au basilic
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE
Purée de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée de pêche s/sucre

”
Potage Crécy
Radis
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Vendredi
24-mai

”
Salade verte
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Orange

”
Potage Julienne
Fenouil râpé à l'aneth
OMELETTE NATURE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Entremets caramel s/sucre

Samedi
25-mai

”
Courgettes râpées aux herbes
SAUTE DE BŒUF SAUCE RAGOUT S/GRAISSE
Courgettes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux citron s/sucre

”
Potage Poireaux Pommes de terre
Mousse de légumes mixée s/graisse
POULET ROTI AU JUS S/GRAISSE
Haricots plats à la coriandre s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
26-mai

”
Cœurs de palmiers s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Esaü
Concombre Tzatziki s/graisse
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Yaourt
Purée de poire s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le :
vendredi 10 mai 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
20-mai

Salade de pousses de soja & tomate
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE
Aubergines s/graisse
Fromage blanc 0%
Pomme

Potage Champignons
Chou rouge émincé persillé
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Emincé de poireaux s/graisse
Yaourt
Entremets pistache s/sucre

Mardi
21-mai

Mousse de légumes mixée s/graisse
ESCALOPE DE POULET SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

Potage Andalouse
Céleri râpé persillé
FILET DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

Mercredi
22-mai

Betteraves cuites à l'estragon
FILET DE POULET SAUCE BONNE FEMME S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Fromage allégé
Pomme

Potage Champenois
Carottes râpées au persil
DOS DE COLIN SAUCE DIEPPOISE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Jeudi
23-mai

Tomates au basilic
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE
Purée de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée de pêche s/sucre

Potage Crécy
Radis
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Vendredi
24-mai

Salade verte
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Orange

Potage Julienne
Fenouil râpé à l'aneth
OMELETTE NATURE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Entremets caramel s/sucre

Samedi
25-mai

Courgettes râpées aux herbes
SAUTE DE BŒUF SAUCE RAGOUT S/GRAISSE
Courgettes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux citron s/sucre

Potage Poireaux Pommes de terre
Mousse de légumes mixée s/graisse
POULET ROTI AU JUS S/GRAISSE
Haricots plats à la coriandre s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
26-mai

Cœurs de palmiers s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Fromage allégé
Pomme

Potage Esäu
Concombre Tzatziki s/graisse
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Yaourt
Purée de poire 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: _____