



Retour de vos choix le :
vendredi 17 mai

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
27-mai

”
Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Fromage blanc 0%
Kiwi

Potage Céleri
Endives émincées aux herbes
ROTI DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Légumes au curry s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Mardi
28-mai

”
Mousse de poisson s/graisse
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Orange

”
Potage Paysan
Céleri râpé aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
29-mai

”
Macédoine de légumes s/graisse
POULET ROTI SAUCE CITRON S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Madrilène
Carottes râpées au persil
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE
Courgettes s/graisse
Yaourt
Purée de poire s/sucre

Jeudi
30-mai

”
Radis
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Carottes aux herbes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

”
Potage Dubarry
Betteraves cuites aux herbes
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
31-mai

”
Chou rouge émincé persillé
ROTI DE BŒUF SAUCE COCOTTE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Fraises

”
Potage Saint-Germain
Salade verte
FILET DE HOKI SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Samedi
1-juin

”
Céleri râpé aux herbes
ROTI DE PORC SAUCE PORTO S/GRAISSE(*)
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

”
Potage Soubise
Mousse de poisson s/graisse
ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE
Petits Pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
2-juin

”
Concombre cubes aux herbes
SAUTE DE POULET SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Abricots

”
Potage Cérès
Haricots verts à l'indienne
FILET DE MERLU SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Navets persillés s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 17 mai 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
27-mai

Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Fondue de poireaux s/graisse
Fromage blanc 0%
Kiwi

Potage Céleri
Endives émincées aux herbes
ROTI DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Légumes au curry s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Mardi
28-mai

Mousse de poisson s/graisse
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Orange

Potage Paysan
Céleri râpé aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
29-mai

Macédoine de légumes s/graisse
POULET ROTI SAUCE CITRON S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Fromage allégé
Pomme

Potage Madrilène
Carottes râpées au persil
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE
Courgettes s/graisse
Yaourt
Purée de poire s/sucre

Jeudi
30-mai

Radis
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Carottes aux herbes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Dubarry
Betteraves cuites aux herbes
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
31-mai

Chou rouge émincé persillé
ROTI DE BŒUF SAUCE COCOTTE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Fraises

Potage Saint-Germain
Salade verte
FILET DE HOKI SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Samedi
1-juin

Céleri râpé aux herbes
ROTI DE PORC SAUCE PORTO S/GRAISSE(*)
Fondue de poireaux s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

Potage Soubise
Mousse de poisson s/graisse
ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE
Petits Pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
2-juin

Concombre cubes aux herbes
SAUTE DE POULET SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Abricots

Potage Cérès
Haricots verts à l'indienne
FILET DE MERLU SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Navets persillés 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: _____