



Retour de vos choix le :
vendredi 24 mai

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
3-juin

”
Courgettes râpées au basilic
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Orange

Potage Freneuse
Chou blanc râpé persillé
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Aubergines à la provençale s/graisse
Yaourt
Entremets citron s/sucre

Mardi
4-juin

”
Cœurs de palmiers s/graisse
FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

”
Potage Fontange
Salade de navets s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mercredi
5-juin

”
Chou rouge émincé persillé
ROTI DE VEAU SAUCE CHASSEUR S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

”
Potage Verdure
Fenouil râpé aux herbes
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Pomme

Jeudi
6-juin

”
Tomates à la ciboulette
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

”
Potage Andalouse
Betteraves cuites à l'estragon
SAUTE DE BŒUF SAUCE CURRY S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
7-juin

”
Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Fromage allégé
Purée de pomme s/sucre

”
Potage Santé
Filet de colin salade citron
DOS DE COLIN SAUCE CITRON S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
8-juin

”
Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Blettes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Cultivateur
Cœurs de palmiers s/graisse
OMELETTE CIBOULETTE S/GRAISSE
Carottes aux herbes s/graisse
Yaourt
Fraises

Dimanche
9-juin

”
Carottes râpées au persil
SAUTE DE VOLAILLE AU JUS S/GRAISSE
Courgettes au cumin s/graisse
Fromage allégé
Abricots

”
Potage Liégeois
Salade de pousses de soja & tomate
FILET DE HOKI SAUCE ARMORICAINE S/GRAISSE
Emincé de poireaux s/graisse
Yaourt
Entremets caramel s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 24 mai 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
3-juin

Courgettes râpées au basilic
EMINCE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Orange

Potage Freneuse
Chou blanc râpé persillé
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Aubergines à la provençale s/graisse
Yaourt
Entremets citron s/sucre

Mardi
4-juin

Cœurs de palmiers s/graisse
FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Moelleux citron s/sucre

Potage Fontange
Salade de navets s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Kiwi

Mercredi
5-juin

Chou rouge émincé persillé
ROTI DE VEAU SAUCE CHASSEUR S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

Potage Verdure
Fenouil râpé aux herbes
ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Pomme

Jeudi
6-juin

Tomates à la ciboulette
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets chocolat s/sucre

Potage Andalouse
Betteraves cuites à l'estragon
SAUTE DE BŒUF SAUCE CURRY S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt
Orange

Vendredi
7-juin

Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Fromage allégé
Purée de pomme s/sucre

Potage Santé
Filet de colin salade citron
DOS DE COLIN SAUCE CITRON S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
8-juin

Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Blettes s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux framboise s/sucre

Potage Cultivateur
Cœurs de palmiers s/graisse
OMELETTE CIBOULETTE S/GRAISSE
Carottes aux herbes s/graisse
Yaourt
Fraises

Dimanche
9-juin

Carottes râpées au persil
SAUTE DE VOLAILLE AU JUS S/GRAISSE
Courgettes au cumin s/graisse
Fromage allégé
Abricots

Potage Liégeois
Salade de pousses de soja & tomate
FILET DE HOKI SAUCE ARMORICAINE S/GRAISSE
Emincé de poireaux s/graisse
Yaourt
Entremets caramel 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: _____