



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

## MENU SANS VIANDE

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi**  
**3-juin**

” Entrée chaude : Tarte provençale  
Courgettes râpées au basilic  
**CRUMBLE DE POISSON**  
**Coquillettes**  
Yaourt brassé  
Orange

” Potage Freneuse  
Chou blanc râpé persillé  
**CREPE AU FROMAGE**  
**Aubergines à la provençale**  
Tomme noire en tranche  
Mousse au citron

**Mardi**  
**4-juin**

” Cœurs de palmiers  
**TARTE AUX LEGUMES**  
**Pommes grenaille**  
Fromage frais gourmand  
Pomme cuite à la gelée de groseilles

” Potage Fontange  
Salade de navets  
**DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE**  
**Epinards**  
Mimolette en tranche  
Kiwi

**Mercredi**  
**5-juin**

” Entrée chaude : Buns emmental  
Chou rouge émincé persillé  
**PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD**  
**Semoule**  
Tartare aux noix  
Liégeois vanille

” Potage Verdure  
Salade de riz niçoise (riz, tomate, H-V, poivrons, olives)  
**PAVE DE POISSON A LA BORDELAISE**  
**Brunoise de légumes**  
Yaourt nature  
Pomme

**Jeudi**  
**6-juin**

” Entrée chaude : Pizza champignon  
Tomates à la ciboulette  
**AIGUILLETES DE POISSON PANE & CITRON**  
**Purée**  
Bleu en tranche  
Mousse au chocolat au lait

” Potage Andalouse  
Betteraves cuites aux pommes  
**FALAFELS AUX FEVES MENTHE ET CORIANDRE SAUCE CURRY**  
**Légumes piperade**  
Fromage blanc  
Orange

**Vendredi**  
**7-juin**

” Duo d'agrumes  
**GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE**  
**Penne**  
Cœur de Lion  
Purée de pomme s/sucre

” Potage Santé  
Filet de colin salade citron  
**DOS DE COLIN SAUCE CITRON**  
**Petits pois carottes**  
Yaourt aromatisé  
Banane

**Samedi**  
**8-juin**

” Concombre à la bulgare  
**BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE BARBECUE**  
**Haricots blancs à la tomate**  
Yaourt brassé  
Beignet à la framboise

” Potage Cultivateur  
Taboulé  
**OMELETTE A LA CIBOULETTE**  
**Carottes aux herbes**  
Duo de fromage  
Fraises

**Dimanche**  
**9-juin**

” Entrée chaude : Friand au fromage  
Salade de lentilles à l'indienne  
**TARTE AUX POIREAUX**  
**Courgettes au cumin**  
Fromage blanc  
Abricots

” Potage Liégeois  
Salade thaïlandaise (concombre, carottes, soja)  
**ENCORNETS A L'ARMORICAINE**  
**Riz créole**  
Chanteneige  
Flan nappé caramel



**Bon de Commande**  
**MENU SANS VIANDE**

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

Déjeuner

Dîner

Lundi  
3-juin

Entrée chaude : Tarte provençale Courgettes râpées au basilic <b>CRUMBLE DE POISSON</b> <b>Coquillettes</b> Yaourt brassé Orange	Potage Freneuse Chou blanc râpé persillé <b>CREPE AU FROMAGE</b> <b>Aubergines à la provençale</b> Tomme noire en tranche Mousse au citron
---	---

Mardi  
4-juin

Cœurs de palmiers <b>TARTE AUX LEGUMES</b> <b>Pommes grenaille</b> Fromage frais gourmand Pomme cuite à la gelée de groseilles	Potage Fontange Salade de navets <b>DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE</b> <b>Epinards</b> Mimolette en tranche Kiwi
--	---

Mercredi  
5-juin

Entrée chaude : Buns emmental Chou rouge émincé persillé <b>PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD</b> <b>Semoule</b> Tartare aux noix Liégeois vanille	Potage Verdure Salade de riz niçoise (riz, tomate, H-V, poivrons, olives) <b>PAVE DE POISSON A LA BORDELAISE</b> <b>Brunoise de légumes</b> Yaourt nature Pomme
--	--

Jeudi  
6-juin

Entrée chaude : Pizza champignon Tomates à la ciboulette <b>AIGUILLETES DE POISSON PANE &amp; CITRON</b> <b>Purée</b> Bleu en tranche Mousse au chocolat au lait	Potage Andalouse Betteraves cuites aux pommes <b>FALAFELS AUX FEVES MENTHE ET CORIANDRE SAUCE CURRY</b> <b>Légumes piperade</b> Fromage blanc Orange
---	---

Vendredi  
7-juin

Duo d'agrumes <b>GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE</b> <b>Penne</b> Cœur de Lion Purée de pomme s/sucre	Potage Santé Filet de colin salade citron <b>DOS DE COLIN SAUCE CITRON</b> <b>Petits pois carottes</b> Yaourt aromatisé Banane
---	---

Samedi  
8-juin

Concombre à la bulgare <b>BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE BARBECUE</b> <b>Haricots blancs à la tomate</b> Yaourt brassé Beignet à la framboise	Potage Cultivateur Taboulé <b>OMELETTE A LA CIBOULETTE</b> <b>Carottes aux herbes</b> Duo de fromage Fraises
---	---

Dimanche  
9-juin

Entrée chaude : Friand au fromage Salade de lentilles à l'indienne <b>TARTE AUX POIREAUX</b> <b>Courgettes au cumin</b> Fromage blanc Abricots	Potage Liégeois Salade thaïlandaise (concombre, carottes, soja) <b>ENCORNETS A L'ARMORICAINE</b> <b>Riz créole</b> Chanteneige Flan nappé caramel
---	--

**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.

<b>Baguette tradition ou boules tranchées (2,80€)</b>	<b>Petits pains et/ou bouteilles d'eau (0,70€)</b>
<b>Jour de livraison</b>	<b>Jour de livraison</b>
<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:** \_\_\_\_\_