



Retour de vos choix le :  
vendredi 5 juillet

## MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

### Déjeuner

### Dîner

Lundi  
15-juil.

”  
Tomates au basilic  
**ROTI DE BŒUF SAUCE A L'ANCIENNE S/GRAISSE**  
**Carottes aux herbes s/graisse**  
Fromage blanc 0%  
Orange

Potage Freneuse  
Chou blanc râpé persillé  
**STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Haricots plats s/graisse**  
Yaourt  
Entremets chocolat s/sucre

Mardi  
16-juil.

”  
Mousse de poisson s/graisse  
**POULET BASQUAISE S/GRAISSE**  
**Cordiale de légumes s/graisse**  
Fromage allégé  
Moelleux framboise s/sucre

”  
Potage Fontange  
Carottes râpées au persil  
**FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE**  
**Courgettes au cumin s/graisse**  
Yaourt  
Nectarine

Mercredi  
17-juil.

”  
Macédoine de légumes s/graisse  
**FILET DE POULET SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Fromage allégé  
Abricots

”  
Potage Verdure  
Salade espagnole s/graisse  
**STEAK HACHE DE VEAU SAUCE BRUNE S/GRAISSE**  
**Brunoise de légumes s/graisse**  
Yaourt  
Entremets vanille s/sucre

Jeudi  
18-juil.

”  
Radis  
**EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Ratatouille s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Brugnon

”  
Potage Andalouse  
Céleri râpé persillé  
**DOS DE COLIN VAPEUR & CITRON S/GRAISSE**  
**Haricots plats à la coriandre s/graisse**  
Yaourt  
Moelleux chocolat s/sucre

Vendredi  
19-juil.

”  
Carottes râpées au basilic  
**ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE**  
**Blettes persillées s/graisse**  
Fromage allégé  
Entremets caramel s/sucre

”  
Potage Santé  
Mousse de légumes mixée s/graisse  
**OMELETTE NATURE S/GRAISSE**  
**Courgettes à la tomate s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi  
20-juil.

”  
Salade de pousses de soja & tomate  
**ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE**  
**Petits pois carottes s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets chocolat s/sucre

”  
Potage Cultivateur  
Betteraves cuites à l'estragon  
**SAUTE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Aubergines à la provençale s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-fraise s/sucre

Dimanche  
21-juil.

”  
Tomates à l'échalote  
**SAUTE DE LAPIN SAUCE DIJONNAISE S/GRAISSE**  
**Epinards à la muscade s/graisse**  
Fromage allégé  
Purée de poire s/sucre

”  
Potage Liégeois  
Courgettes râpées au basilic  
**FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE**  
**Carottes au cumin s/graisse**  
Yaourt  
Prunes



Bon de Commande

**MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE**

**Retour de vos choix le:  
vendredi 5 juillet 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi  
15-juil.

Tomates au basilic  
**ROTI DE BŒUF SAUCE A L'ANCIENNE S/GRAISSE**  
**Carottes aux herbes s/graisse**  
Fromage blanc 0%  
Orange

Potage Freneuse  
Chou blanc râpé persillé  
**STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Haricots plats s/graisse**  
Yaourt  
Entremets chocolat s/sucre

Mardi  
16-juil.

Mousse de poisson s/graisse  
**POULET BASQUAISE S/GRAISSE**  
**Cordiale de légumes s/graisse**  
Fromage allégé  
Moelleux framboise s/sucre

Potage Fontange  
Carottes râpées au persil  
**FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE**  
**Courgettes au cumin s/graisse**  
Yaourt  
Nectarine

Mercredi  
17-juil.

Macédoine de légumes s/graisse  
**FILET DE POULET SAUCE CHARCUTIERE S/GRAISSE**  
**Fondue de poireaux s/graisse**  
Fromage allégé  
Abricots

Potage Verdure  
Salade espagnole s/graisse  
**STEAK HACHE DE VEAU SAUCE BRUNE S/GRAISSE**  
**Brunoise de légumes s/graisse**  
Yaourt  
Entremets vanille s/sucre

Jeudi  
18-juil.

Radis  
**EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(\*)**  
**Ratatouille s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Brugnon

Potage Andalouse  
Céleri râpé persillé  
**DOS DE COLIN VAPEUR & CITRON S/GRAISSE**  
**Haricots plats à la coriandre s/graisse**  
Yaourt  
Moelleux chocolat s/sucre

Vendredi  
19-juil.

Carottes râpées au basilic  
**ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE**  
**Blettes persillées s/graisse**  
Fromage allégé  
Entremets caramel s/sucre

Potage Santé  
Mousse de légumes mixée s/graisse  
**OMELETTE NATURE S/GRAISSE**  
**Courgettes à la tomate s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi  
20-juil.

Salade de pousses de soja & tomate  
**ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE**  
**Petits pois carottes s/graisse**  
Yaourt nature 0%  
Entremets chocolat s/sucre

Potage Cultivateur  
Betteraves cuites à l'estragon  
**SAUTE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE**  
**Aubergines à la provençale s/graisse**  
Yaourt  
Purée pomme-fraise s/sucre

Dimanche  
21-juil.

Tomates à l'échalote  
**SAUTE DE LAPIN SAUCE DIJONNAISE S/GRAISSE**  
**Epinards à la muscade s/graisse**  
Fromage allégé  
Purée de poire s/sucre

Potage Liégeois  
Courgettes râpées au basilic  
**FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE**  
**Carottes au cumin s/graisse**  
Yaourt  
Prunes

**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:** \_\_\_\_\_