



Retour de vos choix le :
vendredi 12 juillet

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
22-juil.

”
Salade verte
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots beurre persillés s/graisse
Fromage blanc 0%
Abricots

Potage Champignons
Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET SAUCE CUMIN S/GRAISSE
Poêlée wok s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Mardi
23-juil.

”
Filet de colin salade citron
SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage allégé
Pomme

”
Potage Nissarde
Fenouil râpé aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE A L'ANETH S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
24-juil.

”
Carottes râpées au persil
POULET ROTI SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Entremets chocolat s/sucre

”
Potage Crécy
Tomates à la ciboulette
ROTI DE BŒUF SAUCE CERFEUIL S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Prunes

Jeudi
25-juil.

”
Radis
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets citron s/sucre

”
Potage Tous légumes
Betteraves cuites aux herbes
EMINCE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Aubergines tomate cumin s/graisse
Yaourt
Pomme

Vendredi
26-juil.

”
Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BOURGUIGNONNE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Pêche

”
Potage Choisy
Mousse de légumes mixée
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Yaourt
Compote pomme-ananas pot

Samedi
27-juil.

”
Céleri râpé aux herbes
ROTI DE DINDE SAUCE BONNE FEMME S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets café s/sucre

”
Potage Parisien
Macédoine de légumes s/graisse
ŒUFS BROUILLES AUX HERBES S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
28-juil.

”
Mousse de poisson s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Fromage allégé
Moelleux chocolat s/sucre

”
Potage Niçoise
Concombre cubes aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt
Abricots

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 12 juillet 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
22-juil.

Salade verte
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots beurre persillés s/graisse
Fromage blanc 0%
Abricots

Potage Champignons
Concombre cubes au basilic
AIGUILLETES DE POULET SAUCE CUMIN S/GRAISSE
Poêlée wok s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Mardi
23-juil.

Filet de colin salade citron
SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Fromage allégé
Pomme

Potage Nissarde
Fenouil râpé aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE A L'ANETH S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
24-juil.

Carottes râpées au persil
POULET ROTI SAUCE COLOMBO S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Fromage allégé
Entremets chocolat s/sucre

Potage Crécy
Tomates à la ciboulette
ROTI DE BŒUF SAUCE CERFEUIL S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Prunes

Jeudi
25-juil.

Radis
SAUTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets citron s/sucre

Potage Tous légumes
Betteraves cuites aux herbes
EMINCE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Aubergines tomate cumin s/graisse
Yaourt
Pomme

Vendredi
26-juil.

Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BOURGUIGNONNE S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Pêche

Potage Choisy
Mousse de légumes mixée
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Yaourt
Compote pomme-ananas pot

Samedi
27-juil.

Céleri râpé aux herbes
ROTI DE DINDE SAUCE BONNE FEMME S/GRAISSE
Carottes persillées s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets café s/sucre

Potage Parisien
Macédoine de légumes s/graisse
ŒUFS BROUILLES AUX HERBES S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
28-juil.

Mousse de poisson s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Fromage allégé
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Niçoise
Concombre cubes aux herbes
FILET DE MERLU SAUCE MATELOTE S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt
Abricots

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: _____