



Retour de vos choix le :
vendredi 26 juillet

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
5-août

”
Fenouil râpé aux herbes
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BEARNAISE S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Fromage blanc 0%
Purée pomme-pruneaux s/sucre

Potage Clamart
Betteraves cuites à l'estragon
CUISSE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Pêche

Mardi
6-août

”
Mousse de poisson s/graisse
FILET DE POULET SAUCE MEXICAINE S/GRAISSE
Epinards à la muscade s/graisse
Fromage allégé
Prunes

”
Potage Fontange
Chou blanc râpé persillé
FILET DE HOKI SAUCE MEDITERRANEENNE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
7-août

”
Chou blanc râpé persillé
EMINCE DE BŒUF SAUCE MIRONTON S/GRAISSE
Courgettes à la tomate s/graisse
Fromage allégé
Orange

”
Potage Freneuse
Salade espagnole s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets caramel s/sucre

Jeudi
8-août

”
Radis
ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Petits Pois s/graisse
Yaourt nature 0%
Nectarine

”
Potage Soissons
Carottes râpées au basilic
FILET DE MERLU VAPEUR CITRON S/GRAISSE
Poêlée du soleil s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Vendredi
9-août

”
Filet de colin salade citron
POULET ROTI SAUCE DIABLE S/GRAISSE
Carottes à l'ail s/graisse
Fromage allégé
Abricots

”
Potage Santé
Œuf dur tomate
SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Samedi
10-août

”
Salade verte
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Epinards s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets café s/sucre

”
Potage Cultivateur
Mousse de légumes mixée s/graisse
ŒUFS BROUILLES NATURES S/GRAISSE
Aubergines à la provençale s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
11-août

”
Chou blanc râpé aux herbes
SAUTE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-fraise s/sucre

”
Potage Provençal
Tomates à la ciboulette
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Brocolis s/graisse
Yaourt
Prunes

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 26 juillet 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
5-août

Fenouil râpé aux herbes
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BEARNAISE S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Fromage blanc 0%
Purée pomme-pruneaux s/sucre

Potage Clamart
Betteraves cuites à l'estragon
CUISSE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Yaourt
Pêche

Mardi
6-août

Mousse de poisson s/graisse
FILET DE POULET SAUCE MEXICAINE S/GRAISSE
Epinards à la muscade s/graisse
Fromage allégé
Prunes

Potage Fontange
Chou blanc râpé persillé
FILET DE HOKI SAUCE MEDITERRANEENNE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Yaourt
Moelleux framboise s/sucre

Mercredi
7-août

Chou blanc râpé persillé
EMINCE DE BŒUF SAUCE MIRONTON S/GRAISSE
Courgettes à la tomate s/graisse
Fromage allégé
Orange

Potage Freneuse
Salade espagnole s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets caramel s/sucre

Jeudi
8-août

Radis
ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Petits Pois s/graisse
Yaourt nature 0%
Nectarine

Potage Soissons
Carottes râpées au basilic
FILET DE MERLU VAPEUR CITRON S/GRAISSE
Poêlée du soleil s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Vendredi
9-août

Filet de colin salade citron
POULET ROTI SAUCE DIABLE S/GRAISSE
Carottes à l'ail s/graisse
Fromage allégé
Abricots

Potage Santé
Œuf dur tomate
SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Samedi
10-août

Salade verte
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Epinards s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets café s/sucre

Potage Cultivateur
Mousse de légumes mixée s/graisse
ŒUFS BROUILLES NATURES S/GRAISSE
Aubergines à la provençale s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Dimanche
11-août

Chou blanc râpé aux herbes
SAUTE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage allégé
Purée pomme-fraise s/sucre

Potage Provençal
Tomates à la ciboulette
FILET DE HOKI SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Brocolis 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"/> MARDI <input type="checkbox"/> JEUDI <input type="checkbox"/> VENDREDI	<input type="checkbox"/> LUNDI <input type="checkbox"/> MARDI <input type="checkbox"/> JEUDI <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: _____