



Retour de vos choix le :
vendredi 2 août

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
12-août

”
Céleri râpé persillé
ESCALOPE DE POULET SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Navets persillés s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets citron s/sucre

Potage Champignons
Salade de pousses de soja & tomate
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Poêlée asiatique s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
13-août

”
Fenouil râpé aux herbes
FRICASSEE DE VOLAILLE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Andalouse
Courgettes râpées au basilic
DOS DE COLIN SAUCE FACON AIOLI S/GRAISSE
Blettes à la tomate s/graisse
Yaourt
Pêche

Mercredi
14-août

”
Mousse de légumes mixée s/graisse
POULET ROTI SAUCE PAPRIKA S/GRAISSE
Aubergines s/graisse
Fromage allégé
Abricots

”
Potage Champenois
Fenouil râpé à l'aneth
EMINCE DE BŒUF SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Jeudi
15-août

”
Macédoine de légumes s/graisse
ROTI DE PORC SAUCE MADERE S/GRAISSE(*)
Haricots plats s/graisse
Yaourt nature 0%
Pêche

”
Potage Crécy
Chou blanc râpé à la ciboulette
FILET DE HOKI SAUCE NICOISE S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt
Purée pomme-fraise s/sucre

Vendredi
16-août

”
Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Légumes couscous s/graisse
Fromage allégé
Entremets caramel s/sucre

”
Potage Julienne
Courgettes râpées aux herbes
SAUTE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Prunes

Samedi
17-août

”
Tomates à l'échalote
EMINCE DE PORC SAUCE DIJONNAISE S/GRAISSE(*)
Cordiale de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée pomme-banane s/sucre

”
Potage Poireaux Pommes de terre
Mousse de poisson s/graisse
OMELETTE AUX HERBES S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Dimanche
18-août

”
Salade verte
FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

”
Potage Esaü
Haricots verts à l'indienne s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Orange

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 2 août 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
12-août

Céleri râpé persillé
ESCALOPE DE POULET SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Navets persillés s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets citron s/sucre

Potage Champignons
Salade de pousses de soja & tomate
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Poêlée asiatique s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
13-août

Fenouil râpé aux herbes
FRICASSEE DE VOLAILLE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Fromage allégé
Moelleux framboise s/sucre

Potage Andalouse
Courgettes râpées au basilic
DOS DE COLIN SAUCE FACON AIOLI S/GRAISSE
Blettes à la tomate s/graisse
Yaourt
Pêche

Mercredi
14-août

Mousse de légumes mixée s/graisse
POULET ROTI SAUCE PAPRIKA S/GRAISSE
Aubergines s/graisse
Fromage allégé
Abricots

Potage Champenois
Fenouil râpé à l'aneth
EMINCE DE BŒUF SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Jeudi
15-août

Macédoine de légumes s/graisse
ROTI DE PORC SAUCE MADERE S/GRAISSE(*)
Haricots plats s/graisse
Yaourt nature 0%
Pêche

Potage Crécy
Chou blanc râpé à la ciboulette
FILET DE HOKI SAUCE NICOISE S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt
Purée pomme-fraise s/sucre

Vendredi
16-août

Cœurs de palmiers s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Légumes couscous s/graisse
Fromage allégé
Entremets caramel s/sucre

Potage Julienne
Courgettes râpées aux herbes
SAUTE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Prunes

Samedi
17-août

Tomates à l'échalote
EMINCE DE PORC SAUCE DIJONNAISE S/GRAISSE(*)
Cordiale de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée pomme-banane s/sucre

Potage Poireaux Pommes de terre
Mousse de poisson s/graisse
OMELETTE AUX HERBES S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Moelleux chocolat s/sucre

Dimanche
18-août

Salade verte
FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Fromage allégé
Entremets vanille s/sucre

Potage Esaü
Haricots verts à l'indienne s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE NANTUA S/GRAISSE
Petits pois s/graisse
Yaourt
Orange

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: _____