



Retour de vos choix le :
vendredi 29 novembre

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
9-déc.

”
Courgettes râpées persillées
AIGUILLETES DE POULET SAUCE DIABLE S/GRAISSE
Champignons ail et fines herbes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Clamart
Mousse de poisson s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
10-déc.

”
Chou rouge râpé aux herbes
ROTI DE BŒUF SAUCE CHASSEUR S/GRAISSE
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

”
Potage Fontange
Céleri râpé à l'indienne s/graisse
COLOMBO DE POISSON S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
11-déc.

”
Coleslaw
ESCALOPE DE POULET SAUCE PIQUANTE S/GRAISSE
Poêlée forestière s/graisse
Fromage blanc 0%
Poire

”
Potage Freneuse
Radis
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Jeudi
12-déc.

”
Chou rouge râpé
SAUTE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée pomme-fraise s/sucre

”
Potage Soissons
Betteraves cuites à l'estragon
EMINCE DE BŒUF SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Pomme

Vendredi
13-déc.

”
Carottes râpées au basilic
COTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE S/GRAISSE(*)
Brocolis s/graisse
Fromage blanc 0%
Moelleux framboise s/sucre

”
Potage Santé
Mousse de légumes s/graisse
FILET DE HOKI SAUCE CITRON S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Kiwi

Samedi
14-déc.

”
Salade verte
EMINCE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Endives s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

”
Potage Cultivateur
Salade de pousses de soja persillées
ŒUFS BROUILLES BASQUAISE S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Yaourt
Clémentines

Dimanche
15-déc.

”
Macédoine s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

”
Potage Provençal
Fenouil râpé s/graisse
SAUMONETTE SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 29 novembre 2024**

Déjeuner

Dîner

Lundi
9-déc.

Courgettes râpées persillées
AIGUILLETES DE POULET SAUCE DIABLE S/GRAISSE
Champignons ail et fines herbes s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets caramel s/sucre

Potage Clamart
Mousse de poisson s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt
Pomme

Mardi
10-déc.

Chou rouge râpé aux herbes
ROTI DE BŒUF SAUCE CHASSEUR S/GRAISSE
Navets au curry s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

Potage Fontange
Céleri râpé à l'indienne s/graisse
COLOMBO DE POISSON S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
11-déc.

Coleslaw
ESCALOPE DE POULET SAUCE PIQUANTE S/GRAISSE
Poêlée forestière s/graisse
Fromage blanc 0%
Poire

Potage Freneuse
Radis
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Yaourt
Entremets café s/sucre

Jeudi
12-déc.

Chou rouge râpé
SAUTE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Légumes piperade s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée pomme-fraise s/sucre

Potage Soissons
Betteraves cuites à l'estragon
EMINCE DE BŒUF SAUCE TOMATE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt
Pomme

Vendredi
13-déc.

Carottes râpées au basilic
COTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE S/GRAISSE(*)
Brocolis s/graisse
Fromage blanc 0%
Moelleux framboise s/sucre

Potage Santé
Mousse de légumes s/graisse
FILET DE HOKI SAUCE CITRON S/GRAISSE
Petits pois carottes s/graisse
Yaourt
Kiwi

Samedi
14-déc.

Salade verte
EMINCE DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Endives s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

Potage Cultivateur
Salade de pousses de soja persillées
ŒUFS BROUILLES BASQUAISE S/GRAISSE
Haricots verts s/graisse
Yaourt
Clémentines

Dimanche
15-déc.

Macédoine s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Yaourt nature 0%
Orange

Potage Provençal
Fenouil râpé s/graisse
SAUMONETTE SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE
Chou-fleur persillé s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

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: _____