



Retour de vos choix le :
vendredi 7 février

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi
17-févr.

”
Radis
SAUTE DE BŒUF SAUCE ROBERT S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Cocktail de fruits au naturel

Potage Clamart
Chou blanc râpé persillé
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Pommes vapeur s/graisse
Yaourt
Clémentines

Mardi
18-févr.

”
Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE
Pâtes coudes rayés s/graisse
Fromage allégé
Kiwi

”
Potage fontange
Céleri râpé aux herbes
FILET DE HOKI SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Haricots verts à l'ail s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
19-févr.

”
Carottes râpées au basilic
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE COCOTTE S/GRAISSE
Semoule s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets café s/sucre

”
Potage Freneuse
Fond d'artichaut & tomate
ESCALOPE DE POULET AU JUS A L'AIL S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Poire

Jeudi
20-févr.

”
Radis
ROTI DE DINDE AU JUS CORSE S/GRAISSE
Torti s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets vanille s/sucre

”
Potage Soissons
Cœur de palmier & Mais
FILET DE MERLU SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Yaourt
Clémentines

Vendredi
21-févr.

”
Mousse de légumes s/graisse
SAUTE DE BŒUF SAUCE GOULASH S/GRAISSE
Poêlée forestière s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

”
Potage Santé
Macédoine de légumes s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Pommes sautées s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
22-févr.

”
Fenouil râpé aux herbes
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Penne s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

”
Potage Cultivateur
Salade de navets s/graisse
ŒUFS BROUILLES AUX OIGNONS S/GRAISSE
Chou vert braisé s/graisse
Yaourt
Orange

Dimanche
23-févr.

”
Betteraves cuites à l'estragon
SAUTE D'AGNEAU SAUCE TANDOORI S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Pomme

”
Potage Provençal
Salade verte
DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Semoule s/graisse
Yaourt
Purée pomme-coing s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 7 février 2025**

Déjeuner

Dîner

Lundi
17-févr.

Radis
SAUTE DE BŒUF SAUCE ROBERT S/GRAISSE
Cordiale de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Cocktail de fruits au naturel

Potage Clamart
Chou blanc râpé persillé
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Pommes vapeur s/graisse
Yaourt
Clémentines

Mardi
18-févr.

Macédoine de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE
Pâtes coudes rayés s/graisse
Fromage allégé
Kiwi

Potage fontange
Céleri râpé aux herbes
FILET DE HOKI SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Haricots verts à l'ail s/graisse
Yaourt
Moelleux citron s/sucre

Mercredi
19-févr.

Carottes râpées au basilic
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE COCOTTE S/GRAISSE
Semoule s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets café s/sucre

Potage Freneuse
Fond d'artichaut & tomate
ESCALOPE DE POULET AU JUS A L'AIL S/GRAISSE
Jardinière de légumes s/graisse
Yaourt
Poire

Jeudi
20-févr.

Radis
ROTI DE DINDE AU JUS CORSE S/GRAISSE
Torti s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets vanille s/sucre

Potage Soissons
Cœur de palmier & Maïs
FILET DE MERLU SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Haricots beurre s/graisse
Yaourt
Clémentines

Vendredi
21-févr.

Mousse de légumes s/graisse
SAUTE DE BŒUF SAUCE GOULASH S/GRAISSE
Poêlée forestière s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Santé
Macédoine de légumes s/graisse
AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GRAISSE
Pommes sautées s/graisse
Yaourt
Purée pomme-banane s/sucre

Samedi
22-févr.

Fenouil râpé aux herbes
EMINCE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)
Penne s/graisse
Yaourt nature 0%
Entremets fraise s/sucre

Potage Cultivateur
Salade de navets s/graisse
ŒUFS BROUILLES AUX OIGNONS S/GRAISSE
Chou vert braisé s/graisse
Yaourt
Orange

Dimanche
23-févr.

Betteraves cuites à l'estragon
SAUTE D'AGNEAU SAUCE TANDOORI S/GRAISSE
Brunoise de légumes s/graisse
Fromage blanc 0%
Pomme

Potage Provençal
Salade verte
DOS DE COLIN SAUCE MARSEILLAISE S/GRAISSE
Semoule s/graisse
Yaourt
Purée pomme-coing 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: _____