



Retour de vos choix le :
vendredi 10 janvier

MENU HYPOCALORIQUE (sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi 20-janv.	” Fenouil râpé à l'aneth STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE Semoule s/graisse Fromage blanc 0% Entremets chocolat s/sucre	Potage Céleri Salade de navets s/graisse EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Chou-fleur s/graisse Yaourt Poire
Mardi 21-janv.	” Mousse de poisson s/graisse SAUTE DE POULET SAUCE MARENGO S/GRAISSE Farfalle s/graisse Fromage allégé Moelleux citron s/sucre	” Potage Paysan Chou blanc râpé aux herbes DOS DE COLIN SAUCE HOMARDINE S/GRAISSE Jardinière de légumes s/graisse Yaourt Orange
Mercredi 22-janv.	” Carottes râpées au persil ESCALOPE DE POULET AU JUS S/GRAISSE Boullgour s/graisse Yaourt nature 0% Entremets café s/sucre	” Potage Madrilène Cœurs de palmiers s/graisse STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Clémentines
Jeudi 23-janv.	” Betteraves cuites à l'estragon DOS DE COLIN SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE Haricots verts persillés s/graisse Yaourt nature 0% Kiwi	” Potage Dubarry Radis ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*) Penne s/graisse Yaourt Entremets caramel s/sucre
Vendredi 24-janv.	” Chou rouge émincé persillé SAUTE D'AGNEAU SAUCE TAJINE S/GRAISSE Semoule s/graisse Fromage blanc 0% Moelleux chocolat s/sucre	” Potage Saint-Germain Filet de colin salade citron EMINCE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Aubergines à la tomate s/graisse Yaourt Pomme
Samedi 25-janv.	” Salade verte SAUTE DE BŒUF SAUCE BRUNE S/GRAISSE Pâtes papillon s/graisse Yaourt nature 0% Entremets fraise s/sucre	” Potage Soubise Mousse de légumes s/graisse ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE Brocolis s/graisse Yaourt Purée pomme-banane s/sucre
Dimanche 26-janv.	” Salade de navets s/graisse POULET ROTI SAUCE TOMATE S/GRAISSE Julienne de légumes s/graisse Fromage blanc 0% Poire	” Potage Cérès Champignons frais au fromage blanc 0% & ciboulette FILET DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE Riz camarguais s/graisse Yaourt Entremets chocolat s/sucre

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 10 janvier 2025**

Déjeuner

Dîner

Lundi 20-janv.	<p>Fenouil râpé à l'aneth STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BORDELAISE S/GRAISSE Semoule s/graisse Fromage blanc 0% Entremets chocolat s/sucre</p>	<p>Potage Céleri Salade de navets s/graisse EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Chou-fleur s/graisse Yaourt Poire</p>
Mardi 21-janv.	<p>Mousse de poisson s/graisse SAUTE DE POULET SAUCE MARENGO S/GRAISSE Farfalle s/graisse Fromage allégé Moelleux citron s/sucre</p>	<p>Potage Paysan Chou blanc râpé aux herbes DOS DE COLIN SAUCE HOMARDINE S/GRAISSE Jardinière de légumes s/graisse Yaourt Orange</p>
Mercredi 22-janv.	<p>Carottes râpées au persil ESCALOPE DE POULET AU JUS S/GRAISSE Boulgour s/graisse Yaourt nature 0% Entremets café s/sucre</p>	<p>Potage Madrilène Cœurs de palmiers s/graisse STEAK HACHE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Clémentines</p>
Jeudi 23-janv.	<p>Betteraves cuites à l'estragon DOS DE COLIN SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE Haricots verts persillés s/graisse Yaourt nature 0% Kiwi</p>	<p>Potage Dubarry Radis ROTI DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*) Penne s/graisse Yaourt Entremets caramel s/sucre</p>
Vendredi 24-janv.	<p>Chou rouge émincé persillé SAUTE D'AGNEAU SAUCE TAJINE S/GRAISSE Semoule s/graisse Fromage blanc 0% Moelleux chocolat s/sucre</p>	<p>Potage Saint-Germain Filet de colin salade citron EMINCE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Aubergines à la tomate s/graisse Yaourt Pomme</p>
Samedi 25-janv.	<p>Salade verte SAUTE DE BŒUF SAUCE BRUNE S/GRAISSE Pâtes papillon s/graisse Yaourt nature 0% Entremets fraise s/sucre</p>	<p>Potage Soubise Mousse de légumes s/graisse ŒUFS BROUILLES A LA PORTUGAISE S/GRAISSE Brocolis s/graisse Yaourt Purée pomme-banane s/sucre</p>
Dimanche 26-janv.	<p>Salade de navets s/graisse POULET ROTI SAUCE TOMATE S/GRAISSE Julienne de légumes s/graisse Fromage blanc 0% Poire</p>	<p>Potage Cérès Champignons frais au fromage blanc 0% & ciboulette FILET DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE Riz camarguais s/graisse Yaourt Entremets chocolat s/sucre</p>

* Contient du porc - Nos produits peuvent contenir des allergènes

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: _____