



Retour de vos choix le :
vendredi 17 janvier

MENU HYPOCALORIQUE (sans graisse)

Déjeuner

Dîner

Lundi 27-janv.	” Endives émincées aux herbes ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE Epinards s/graisse Fromage blanc 0% Entremets vanille s/sucre	” Potage Freneuse Céleri râpé aux herbes EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Semoule s/graisse Yaourt Orange
Mardi 28-janv.	” Fenouil râpé à l'aneth ROGNONS DE BŒUF SAUCE MADERE S/GRAISSE Chou-fleur s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux framboise s/sucre	” Potage Fontange Chou blanc râpé persillé FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE Purée de carottes s/graisse Yaourt Kaki
Mercredi 29-janv.	” Betteraves cuites à l'estragon ROTI DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Fromage blanc 0% Pomme	” Potage Verdure Carottes râpées au basilic SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE Macaroni s/graisse Yaourt Entremets vanille s/sucre
Jeudi 30-janv.	” Mousse de légumes s/graisse STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE Haricots plats s/graisse Yaourt nature 0% Poire	” Potage Andalouse Radis ECHINE DE PORC AU JUS CORSE S/GRAISSE(*) Coquillettes s/graisse Yaourt Entremets chocolat s/sucre
Vendredi 31-janv.	” Chou chinois à la coriandre EMINCE DE BŒUF SAUCE PIQUANTE S/GRAISSE Poêlée chinoise s/graisse Fromage blanc 0% Entremets coco s/sucre	” Potage Santé Salade de navets s/graisse DOS DE COLIN SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE Riz basmati s/graisse Yaourt Orange
Samedi 1-févr.	” Salade du jardin OMELETTE NATURE S/GRAISSE Julienne de légumes s/graisse Yaourt nature 0% Purée de poire s/sucre	” Potage Cultivateur Œuf dur salade tomate ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Poêlée forestière s/graisse Yaourt Kiwi
Dimanche 2-févr.	” Chou rouge râpé ciboulette STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE LYONNAISE S/GRAISSE Carottes s/graisse Fromage blanc 0% Moelleux chocolat s/sucre	” Potage Liégeois Fenouil râpé aux herbes FILET DE HOKI SAUCE ROMARIN S/GRAISSE Pommes vapeur s/graisse Yaourt Kaki

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

**Retour de vos choix le:
vendredi 17 janvier 2025**

Déjeuner

Dîner

Lundi
27-janv.

Endives émincées aux herbes
ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Epinards s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets vanille s/sucre

Potage Freneuse
Céleri râpé aux herbes
EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Semoule s/graisse
Yaourt
Orange

Mardi
28-janv.

Fenouil râpé à l'aneth
ROGNONS DE BŒUF SAUCE MADERE S/GRAISSE
Chou-fleur s/graisse
Yaourt nature 0%
Moelleux framboise s/sucre

Potage Fontange
Chou blanc râpé persillé
FILET DE HOKI VAPEUR & CITRON S/GRAISSE
Purée de carottes s/graisse
Yaourt
Kaki

Mercredi
29-janv.

Betteraves cuites à l'estragon
ROTI DE DINDE AU JUS S/GRAISSE
Ratatouille s/graisse
Fromage blanc 0%
Pomme

Potage Verdure
Carottes râpées au basilic
SAUTE DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE
Macaroni s/graisse
Yaourt
Entremets vanille s/sucre

Jeudi
30-janv.

Mousse de légumes s/graisse
STEAK HACHE DE VEAU SAUCE FORESTIERE S/GRAISSE
Haricots plats s/graisse
Yaourt nature 0%
Poire

Potage Andalouse
Radis
ECHINE DE PORC AU JUS CORSE S/GRAISSE(*)
Coquillettes s/graisse
Yaourt
Entremets chocolat s/sucre

Vendredi
31-janv.

Chou chinois à la coriandre
EMINCE DE BŒUF SAUCE PIQUANTE S/GRAISSE
Poêlée chinoise s/graisse
Fromage blanc 0%
Entremets coco s/sucre

Potage Santé
Salade de navets s/graisse
DOS DE COLIN SAUCE A L'OSEILLE S/GRAISSE
Riz basmati s/graisse
Yaourt
Orange

Samedi
1-févr.

Salade du jardin
OMELETTE NATURE S/GRAISSE
Julienne de légumes s/graisse
Yaourt nature 0%
Purée de poire s/sucre

Potage Cultivateur
Œuf dur salade tomate
ROTI DE VEAU AU JUS S/GRAISSE
Poêlée forestière s/graisse
Yaourt
Kiwi

Dimanche
2-févr.

Chou rouge râpé ciboulette
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE LYONNAISE S/GRAISSE
Carottes s/graisse
Fromage blanc 0%
Moelleux chocolat s/sucre

Potage Liégeois
Fenouil râpé aux herbes
FILET DE HOKI SAUCE ROMARIN S/GRAISSE
Pommes vapeur s/graisse
Yaourt
Kaki

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: _____