Retour de vos choix le :
vendredi 31 janvier

MENU HYPOCALORIQUE

(sans graisse)

	Déjeuner	Dîner
Lundi 10-févr.	*Chou rouge râpé à la ciboulette* ***EMINCE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE*** ***Haricots beurre persillés s/graisse*** *Fromage blanc 0%* *Entremets fraise s/sucre*	*Potage Soubise* *Salade de navets s/graisse* ***ESCALOPE DE VEAU HACHEE AU JUS S/GRAISSE*** ***Coquillettes s/graisse*** *Yaourt* *Poire*
Mardi 11-févr.	*Mousse de poisson s/graisse* ***STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE*** ***Pommes vapeur s/graisse*** *Fromage allégé* *Moelleux framboise s/sucre*	*Potage Haricots verts et marjolaine* *Tomates maïs persillés* ***FILET DE MERLU SAUCE A L'ANETH S/GRAISSE*** ***Epinards à la muscade s/graisse*** *Yaourt* *Kiwi*
Mercredi 12-févr.	*Haricots verts à l'indienne* ***ESCALOPE DE DINDE SAUCE TOMATE S/GRAISSE*** ***Navets s/graisse*** *Fromage allégé* *Clémentines*	*Potage Tomate* *Chou rouge émincé persillé* ***SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE S/GRAISSE*** ***Semoule s/graisse*** *Yaourt* *Entremets vanille s/sucre*
Jeudi 13-févr.	*Carottes râpées au persil* ***FILET DE COLIN SAUCE CIBOULETTE S/GRAISSE*** ***Pommes sautées s/graisse*** *Yaourt nature 0%* *Entremets café s/sucre*	*Potage Mimosa* *Betteraves cuites à l'estragon* ***ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE*** ***Courgettes s/graisse*** *Yaourt* *Poire*
Vendredi 14-févr.	*Filet de colin salade citron* ***HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS S/GRAISSE*** ***Jardinière de légumes s/graisse*** *Fromage allégé* *Orange*	*Potage Dubarry* *Endives émincées aux herbes* ***EMINCE DE VEAU SAUCE FLAMANDE S/GRAISSE*** ***Macaroni s/graisse*** *Yaourt* *Entremets chocolat s/sucre*
Samedi 15-févr.	*Fenouil râpé au persil* ***COTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)*** ***Riz thaï s/graisse*** *Yaourt nature 0%* *Purée de pomme s/sucre*	*Potage Parmentier* *Champignons frais au fromage blanc 0% & ciboulette* ***OMELETTE AUX CHAMPIGNONS S/GRAISSE*** ***Petits pois s/graisse*** *Yaourt* *Entremets caramel s/sucre*
Dimanche 16-févr.	*Mousse de légumes s/graisse* ***CŒUR DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE*** ***Duo de brocolis & chou-fleur s/graisse*** *Fromage allégé* *Moelleux chocolat s/sucre*	*Potage Oignons* *Fond d'artichaut & tomate* ***ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE*** ***Coquillettes s/graisse*** *Yaourt* *Pomme de saison*

01-70-611-960
www.appetits-associes.fr

APPETITS & ASSOCIES VOTRE NOM : _____ **REGLE** ☐ Montant : _____

Bon de Commande

MENU MINCEUR HYPOCALORIQUE

Retour de vos choix le:
vendredi 31 janvier 2025

	Déjeuner	*Dîner*
Lundi 10-févr.	*Chou rouge râpé à la ciboulette* ***EMINCE D'AGNEAU AU JUS S/GRAISSE*** ***Haricots beurre persillés s/graisse*** *Fromage blanc 0%* *Entremets fraise s/sucre*	*Potage Soubise* *Salade de navets s/graisse* ***ESCALOPE DE VEAU HACHEE AU JUS S/GRAISSE*** ***Coquillettes s/graisse*** *Yaourt* *Poire*
Mardi 11-févr.	*Mousse de poisson s/graisse* ***STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE*** ***Pommes vapeur s/graisse*** *Fromage allégé* *Moelleux framboise s/sucre*	*Potage Haricots verts et marjolaine* *Tomates maïs persillés* ***FILET DE MERLU SAUCE A L'ANETH S/GRAISSE*** ***Epinards à la muscade s/graisse*** *Yaourt* *Kiwi*
Mercredi 12-févr.	*Haricots verts à l'indienne* ***ESCALOPE DE DINDE SAUCE TOMATE S/GRAISSE*** ***Navets s/graisse*** *Fromage allégé* *Clémentines*	*Potage Tomate* *Chou rouge émincé persillé* ***SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE S/GRAISSE*** ***Semoule s/graisse*** *Yaourt* *Entremets vanille s/sucre*
Jeudi 13-févr.	*Carottes râpées au persil* ***FILET DE COLIN SAUCE CIBOULETTE S/GRAISSE*** ***Pommes sautées s/graisse*** *Yaourt nature 0%* *Entremets café s/sucre*	*Potage Mimosa* *Betteraves cuites à l'estragon* ***ROTI DE BŒUF AU JUS S/GRAISSE*** ***Courgettes s/graisse*** *Yaourt* *Poire*
Vendredi 14-févr.	*Filet de colin salade citron* ***HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS S/GRAISSE*** ***Jardinière de légumes s/graisse*** *Fromage allégé* *Orange*	*Potage Dubarry* *Endives émincées aux herbes* ***EMINCE DE VEAU SAUCE FLAMANDE S/GRAISSE*** ***Macaroni s/graisse*** *Yaourt* *Entremets chocolat s/sucre*
Samedi 15-févr.	*Fenouil râpé au persil* ***COTE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*)*** ***Riz thaï s/graisse*** *Yaourt nature 0%* *Purée de pomme s/sucre*	*Potage Parmentier* *Champignons frais au fromage blanc 0% & ciboulette* ***OMELETTE AUX CHAMPIGNONS S/GRAISSE*** ***Petits pois s/graisse*** *Yaourt* *Entremets caramel s/sucre*
Dimanche 16-févr.	*Mousse de légumes s/graisse* ***CŒUR DE MERLU SAUCE PROVENCALE S/GRAISSE*** ***Duo de brocolis & chou-fleur s/graisse*** *Fromage allégé* *Moelleux chocolat s/sucre*	*Potage Oignons* *Fond d'artichaut & tomate* ***ESCALOPE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE*** ***Coquillettes s/graisse*** *Yaourt* *Pomme de saison*

** 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**
☐ LUNDI	☐ LUNDI
☐ MARDI	☐ MARDI
☐ JEUDI	☐ JEUDI
☐ VENDREDI	☐ 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: _____

164, boulevard de Verdun 94120 Fontenay sous Bois – Tel. : 01 70 611 960 – Fax : 01 48 734 012 - E-mail : contact@appetits-associes.fr
Appétits & Associés SARL au capital de 65 520€
N° SIREN 498 120 989 RCS CRETEIL – N° déclaratif SAP498120989