



MENU SANS VIANDE

Retour de vos choix le :
vendredi 17 janvier

Déjeuner

Dîner

Lundi
27-janv.

Entrée chaude : Tarte légumes provençale
" Salade de pousse de soja vinaigrette thai
FILET DE POISSON MEUNIÈRE
Epinards à la béchamel
Camembert à la coupe
Riz au lait

Potage Freneuse
Céleri râpé à l'indienne
GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE (VEGETARIEN)
Pommes sautées
Yaourt brassé
Orange

Mardi
28-janv.

Entrée chaude : Quiche Lorraine*
" Fenouil râpé à l'aneth
PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD
Fusilli
Fromage blanc
Tarte aux poires

" Potage Fontange
Chou blanc râpé persillé
PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE
Purée de carottes
Tomme noire en tranche
Kaki

Mercredi
29-janv.

Entrée chaude : Chausson jambon de deinde
" Betteraves cuites à l'estragon
PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE
Ratatouille
Yaourt nature
Pomme

" Potage Verdure
Coleslaw
TARTE AUX POIREAUX

Saint moret
Crème dessert vanille

Jeudi
30-janv.

" Salade de pommes de terre à l'échalote
GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE (VEGETARIEN)
Haricots plats à la coriandre
Yaourt brassé
Poire

" Potage Andalouse
Radis
FEUILLETE DE POISSON BEURRE BLANC ECHALOTE
Coquillettes
Saint Paulin en tranche
Liégeois chocolat

Vendredi
31-janv.

Entrée chaude : Crêpe emmental
" Chou chinois à la coriandre
PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD
Poêlée chinoise
Duo de fromage
Tarte ananas noix de coco

" Potage Santé
Salade de navets vinaigrette
DOS DE COLIN SAUCE MIEL GINGEMBRE
Riz basmati
Yaourt aromatisé
Orange

Samedi
1-févr.

Entrée chaude : Tarte chèvre tomate basilic
" Salade du jardin (Endives, Radis, Noix)
OMELETTE AU FROMAGE
Flageolets
Fromage blanc
Compote de poire pot

" Potage Cultivateur
Œuf dur mayonnaise
DOS DE COLIN SAUCE CITRON
Poêlée forestière
Brie à la coupe
Kiwi

Dimanche
2-févr.

Entrée chaude : Pizza champignon
" Salade de riz californienne
FALAFELS FEVE MENTHE ET CORIANDRE SAUCE LYONNAISE
Carottes à la crème
Yaourt nature
Crêpe au chocolat

" Potage Liégeois
Emincé de fenouil, mandarine, éclats d'amande & raisins secs
FILET DE POISSON MEUNIÈRE & CITRON
Pommes vapeur ciboulette
Fromage fouetté Madame Loïc
Kaki

Bon de Commande

MENU SANS VIANDE**Retour de vos choix le:
vendredi 17 janvier 2025**

Déjeuner

Dîner

Lundi
27-janv.

Entrée chaude : Tarte légumes provençale
Salade de pousse de soja vinaigrette thai
FILET DE POISSON MEUNIERE
Epinards à la béchamel
Camembert à la coupe
Riz au lait

Potage Freneuse
Céleri râpé à l'indienne
GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE (VEGETARIEN)
Pommes sautées
Yaourt brassé
Orange

Mardi
28-janv.

Entrée chaude : Quiche Lorraine*
Fenouil râpé à l'aneth
PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD
Fusilli
Fromage blanc
Tarte aux poires

Potage Fontange
Chou blanc râpé persillé
PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE
Purée de carottes
Tomme noire en tranche
Kaki

Mercredi
29-janv.

Entrée chaude : Chausson jambon de deinde
Betteraves cuites à l'estragon
PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE
Ratatouille
Yaourt nature
Pomme

Potage Verdure
Coleslaw
TARTE AUX POIREAUX
Saint moret
Crème dessert vanille

Jeudi
30-janv.

Salade de pommes de terre à l'échalote
GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE (VEGETARIEN)
Haricots plats à la coriandre
Yaourt brassé
Poire

Potage Andalouse
Radis
FEUILLETE DE POISSON BEURRE BLANC ECHALOTE
Coquillettes
Saint Paulin en tranche
Liégeois chocolat

Vendredi
31-janv.

Entrée chaude : Crêpe emmental
Chou chinois à la coriandre
PANE DE BLE EMMENTAL EPINARD
Poêlée chinoise
Duo de fromage
Tarte ananas noix de coco

Potage Santé
Salade de navets vinaigrette
DOS DE COLIN SAUCE MIEL GINGEMBRE
Riz basmati
Yaourt aromatisé
Orange

Samedi
1-févr.

Entrée chaude : Tarte chèvre tomate basilic
Salade du jardin (Endives, Radis, Noix)
OMELETTE AU FROMAGE
Flageolets
Fromage blanc
Compote de poire pot

Potage Cultivateur
Œuf dur mayonnaise
DOS DE COLIN SAUCE CITRON
Poêlée forestière
Brie à la coupe
Kiwi

Dimanche
2-févr.

Entrée chaude : Pizza champignon
Salade de riz californienne
FALAFELS FEVE MENTHE ET CORIANDRE SAUCE LYONNAISE
Carottes à la crème
Yaourt nature
Crêpe au chocolat

Potage Liégeois
Emincé de fenouil, mandarine, éclats d'amande & raisins secs
FILET DE POISSON MEUNIERE & CITRON
Pommes vapeur ciboulette
Fromage fouetté Madame Loïk
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: _____