



## MENU SANS VIANDE

Retour de vos choix le :  
**vendredi 31 janvier**

### Déjeuner

### Dîner

**Lundi**  
**10-févr.**

” Chou rouge émincé aux pommes  
**CRUMBLE DE POISSON**  
**Haricots beurre persillés**  
Yaourt brassé  
Cocktail de fruits au sirop

Potage Soubise  
Salade de navets  
**BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE PIQUANTE**  
**Coquillettes**  
Tomme noire en tranche  
Poire

**Mardi**  
**11-févr.**

Entrée chaude : Tarte saumon ciboulette  
” Mousse de poisson  
**TARTE AUX LEGUMES**  
**Epinards à la muscade**  
Fromage frais gourmand  
Millefeuille

” Potage Haricots verts et marjolaine  
Salade de haricots rouges et maïs  
**PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE**  
**Pommes noisettes**  
Mimolette en tranche  
Kiwi

**Mercredi**  
**12-févr.**

Entrée chaude : Friand au fromage  
” Salade de riz niçoise  
**FALAFELS AUX FEVES MENTHE ET CORIANDRE SAUCE TOMA**  
**Navets persillés**  
Yaourt nature  
Clémentines

” Potage Tomate  
Chou rouge émincé persillé  
**QUENELLES DE BROCHET SAUCE BLANCHE**  
**Semoule**  
Tartare aux noix  
Flan vanille

**Jeudi**  
**13-févr.**

Entrée chaude : Tarte chèvre tomate basilic  
” Carottes râpées au persil  
**FILET DE POISSON MEUNIERE**  
**Pommes noisettes**  
Edam en tranche  
Crème dessert café

” Potage Mimosa  
Betteraves cuites à l'estragon  
**CREPE AU FROMAGE**  
**Courgettes**  
Fromage blanc  
Poire

**Vendredi**  
**14-févr.**

Entrée chaude : Pizza tomate fromage  
” Filet de colin salade citron  
**NUGGETS DE POISSON & CITRON**  
**Jardinière de légumes**  
Yaourt aromatisé  
Orange

” Potage Dubarry  
Endives émincées aux herbes  
**GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE**  
**Macaroni**  
Chanteneige  
Mousse au chocolat

**Samedi**  
**15-févr.**

Entrée chaude : Tarte aux poireaux  
” Fenouil râpé aux pommes  
**PANE FROMAGER**  
**Riz thaï**  
Duo de fromage  
Purée de pomme s/sucre

” Potage Parmentier  
Taboulé  
**OMELETTE AUX CHAMPIGNONS**  
**Petits pois**  
Yaourt brassé  
Banane

**Dimanche**  
**16-févr.**

Entrée chaude : Crêpe aux champignons  
” Salade Carnaval  
**CŒUR DE MERLU SAUCE PROVENCALE**  
**Duo de brocolis & chou-fleur**  
Cœur de lion  
Cœur fondant chocolat

” Potage Oignons  
Fond d'artichaut & tomate  
**TARTE AUX POIREAUX**  
**Lentilles**  
Fromage blanc  
Pomme de saison



**Bon de Commande**  
**MENU SANS VIANDE**

**Retour de vos choix le:**  
**vendredi 31 janvier 2025**

Déjeuner

Dîner

Lundi  
10-févr.

Chou rouge émincé aux pommes  
**CRUMBLE DE POISSON**  
**Haricots beurre persillés**  
Yaourt brassé  
Cocktail de fruits au sirop

Potage Soubise  
Salade de navets  
**BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE PIQUANTE**  
**Coquillettes**  
Tomme noire en tranche  
Poire

Mardi  
11-févr.

Entrée chaude : Tarte saumon ciboulette  
Mousse de poisson  
**TARTE AUX LEGUMES**  
**Epinards à la muscade**  
Fromage frais gourmand  
Millefeuille

Potage Haricots verts et marjolaine  
Salade de haricots rouges et maïs  
**PAVE DE POISSON A LA NAPOLITAINE**  
**Pommes noisettes**  
Mimolette en tranche  
Kiwi

Mercredi  
12-févr.

Entrée chaude : Friand au fromage  
Salade de riz niçoise  
**FALAFELS AUX FEVES MENTHE ET CORIANDRE SAUCE TOMATE**  
**Navets persillés**  
Yaourt nature  
Clémentines

Potage Tomate  
Chou rouge émincé persillé  
**QUENELLES DE BROCHET SAUCE BLANCHE**  
**Semoule**  
Tartare aux noix  
Flan vanille

Jeudi  
13-févr.

Entrée chaude : Tarte chèvre tomate basilic  
Carottes râpées au persil  
**FILET DE POISSON MEUNIERE**  
**Pommes noisettes**  
Edam en tranche  
Crème dessert café

Potage Mimosa  
Betteraves cuites à l'estragon  
**CREPE AU FROMAGE**  
**Courgettes**  
Fromage blanc  
Poire

Vendredi  
14-févr.

Entrée chaude : Pizza tomate fromage  
Filet de colin salade citron  
**NUGGETS DE POISSON & CITRON**  
**Jardinière de légumes**  
Yaourt aromatisé  
Orange

Potage Dubarry  
Endives émincées aux herbes  
**GALETTE DE BOULGOUR MEXICAINE**  
**Macaroni**  
Chanteneige  
Mousse au chocolat

Samedi  
15-févr.

Entrée chaude : Tarte aux poireaux  
Fenouil râpé aux pommes  
**PANE FROMAGER**  
**Riz thaï**  
Duo de fromage  
Purée de pomme s/sucre

Potage Parmentier  
Taboulé  
**OMELETTE AUX CHAMPIGNONS**  
**Petits pois**  
Yaourt brassé  
Banane

Dimanche  
16-févr.

Entrée chaude : Crêpe aux champignons  
Salade Carnaval  
**CŒUR DE MERLU SAUCE PROVENCALE**  
**Duo de brocolis & chou-fleur**  
Cœur de lion  
Cœur fondant chocolat

Potage Oignons  
Fond d'artichaut & tomate  
**TARTE AUX POIREAUX**  
**Lentilles**  
Fromage blanc  
Pomme de saison

**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.

<b>Baguette tradition ou boules tranchées (2,80€)</b>	<b>Petits pains et/ou bouteilles d'eau (0,70€)</b>
<b>Jour de livraison</b>	<b>Jour de livraison</b>
<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:** \_\_\_\_\_