



## Comment commander vos menus ?

- Sur [www.lesrepaslivres.fr](http://www.lesrepaslivres.fr) - Onglet "Commander"
- Par téléphone au **01 64 22 48 82**
- En renvoyant ce bon de commande rempli scanné par mail [lesrepaslivres77@orange.fr](mailto:lesrepaslivres77@orange.fr)

<b>NOM :</b>	<b>PRENOM</b>	<b>TEL. :</b>
<b>ADRESSE :</b>		

### - SEMAINE 15 AU 21 OCT. 2018

Cochez la case verte correspondant à votre choix ou choisissez le numéro du menu sur le formulaire internet

#### MENU DU JOUR - Lundi 15 octobre 2018

Entrée	1. Taboulé citronné	2. Coleslaw (chou blanc, carottes, mayo)
Viande-Poisson	1. Pané au fromage	2. Estouffade de bœuf
Accompagnement	1. Mélange de légumes aux champignons	2. Aubergines braisées
Laitage	1. Yaourt Activia nature	2. Emmenthal
Dessert	1. Ananas frais	2. Compote framboises
<b>+ En option gratuite</b>	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée	<input type="checkbox"/> Pain

#### MENU DU JOUR - Mardi 16 octobre 2018

Entrée	1. Carottes râpées & éclats de noisettes	2. Piémontaise au jambon*
Viande-Poisson	1. Escalope de volaille Normande	2. Filet de hoki sauce citron
Accompagnement	1. Duo de courgettes	2. Riz Créole
Laitage	1. Brebis crème	2. Saint-Paulin
Dessert	1. Tartelette fruitée	2. Roulé au chocolat
<b>+ En option gratuite</b>	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée	<input type="checkbox"/> Pain

#### MENU DU JOUR - Mercredi 17 octobre 2018

Entrée	1. Haricots verts vinaigrette	2. Asperges blanches mayonnaise
Viande-Poisson	1. Gigot d'agneau jus à l'ail	2. Rôti de bœuf au jus
Accompagnement	1. Pâtes Farfalles	2. Epinards au beurre
Laitage	1. Tomme blanche	2. Gouda
Dessert	1. Orange	2. Crème dessert pralinée
<b>+ En option gratuite</b>	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée	<input type="checkbox"/> Pain

#### MENU DU JOUR - Jeudi 18 octobre 2018

Entrée	1. Champignons à la Grecque	2. Feuilleté aux légumes
Viande-Poisson	1. Bœuf braisé	2. Filet de cabillaud sauce crevettes
Accompagnement	1. Carottes rondelles vapeur	2. Pommes sautées
Laitage	1. Fraidou	2. Bûche du Pilat
Dessert	1. Pomme	2. Clafoutis aux fruits
<b>+ En option gratuite</b>	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée	<input type="checkbox"/> Pain

\*Contient du porc

Cochez la case verte correspondant à votre choix ou choisissez le numéro du menu sur le formulaire internet

## MENU DU JOUR - Vendredi 19 octobre 2018

Entrée	1. Tomate aux cœurs de palmiers	2. Œuf dur mayonnaise
Viande-Poisson	1. Dos de colin beurre blanc	2. Langue de bœuf forestière
Accompagnement	1. Riz Pilaf	2. Brunoise de légumes
Laitage	1. Société Crème	2. Brie
Dessert	1. Pêche au sirop	2. Fromage blanc aux fruits
+ En option gratuite	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée <input type="checkbox"/> Pain	

## MENU DU JOUR - Samedi 20 octobre 2018

Entrée	1. Poireaux vinaigrette	2. Concombre aux herbes
Viande-Poisson	1. Steak façon bouchère sauce poivre	2. Rôti de porc Provençale*
Accompagnement	1. Purée	2. Brocolis
Laitage	1. Chavroux	2. Fournols
Dessert	1. Compote abricots	2. Mousse chocolat au lait
+ En option gratuite	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée <input type="checkbox"/> Pain	

## MENU DU JOUR - Dimanche 21 octobre 2018

Entrée	1. Crevettes petit beurre	2. Betteraves au cumin
Viande-Poisson	1. Cuisse de poulet sauce Basquaise	2. Filet de colin d'Alaska meunière
Accompagnement	1. Choux de Bruxelles	2. Lentilles
Laitage	1. Yaourt nature	2. Tartare aux noix
Dessert	1. Raisin	2. Flan pâtissier
+ En option gratuite	<input type="checkbox"/> Potage ou <input type="checkbox"/> Salade mélangée <input type="checkbox"/> Pain	

\*Contient du porc

**Si vous n'avez pas trouvé le choix qui vous convient dans les menus du jour, vous pouvez rayer les propositions et noter votre choix à la place (choix de la carte de remplacement proposés dans le formulaire de commande internet)**

### CARTE DE REMPLACEMENT

Entrée	Tomate persillée	Oeuf mayonnaise	Terrine de campagne*	Macédoine mayonnaise
Viande-Poisson	Cuisse de poulet rôti	Pâtes Carbonara "Plat unique"	Poisson pané	Steak haché
Accompagnement	Haricots verts	Pâtes	Purée	Riz
Laitage	Duo de fromage	Fromage emballé	Brie	Comté
Dessert	Brownie	Compote fruits	Yaourt aux fruits	Tarte aux pommes

**Pour toute question ou commande, n'hésitez pas à nous contacter au 01 64 22 48 82**  
**Vous pouvez aussi commander vos menus sur notre site [www.lesrepaslivres.fr](http://www.lesrepaslivres.fr)**