



Saveurs
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE**

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



JANVIER 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir
avec nos spécialités du Nouvel An et de Suède.

Bon appétit !



**UN LARGE CHOIX
À LA CARTE**



**DES PRODUITS FRAIS
ET DE SAISON**



**MIJOTÉ PAR DES
CHEFS TRAITEURS**

INFORMATIONS ET COMMANDES

Agences Saveurs et Vie Île-de-France

DÉJÀ CLIENT : 01 85 73 71 95

NOUVEAU CLIENT : 01 41 733 733

www.saveursetvie.fr



CONSULTEZ NOTRE LEXIQUE POUR CONNAÎTRE LA COMPOSITION DE NOS ENTRÉES

Il ne s'agit pas de la carte de remplacement.



LEXIQUE

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé, mayonnaise, crème liquide

Navet rémoulade : navets, sauce mayonnaise, ciboulette

Pommes de terre mimosa : pommes de terre, œufs, cornichons, échalotes, persil, sauce salade

Salade indienne : chou blanc, poulet, tomates, pommes vertes, raisins secs, curcuma, vinaigrette

Salade Marco Polo : pâtes, surimi, poivrons, vinaigre de Xérès, mayonnaise

Salade piémontaise : pommes de terre, œuf, tomates, cornichons, mayonnaise

Salade du pêcheur : pommes de terre, thon, oignons, olives noires, cornichons, vinaigrette

Salade strasbourgeoise aux légumes : pommes de terre, saucisse de Strasbourg, tomates, cornichons, oignon, ciboulette, persil, vinaigrette

Salade Waldorf : céleri frais râpé, pomme, huile de colza, moutarde, raisin sec, crème liquide, brisure de noix, persil, curcuma



JANVIER 2023

VOUS POUVEZ FAIRE VOTRE CHOIX À LA CARTE EN REMPLAÇANT LES COMPOSANTES DU MENU PAR LES PROPOSITIONS PRÉSENTES SUR CETTE PAGE



ENTRÉES

Carottes râpées vinaigrette • Chou blanc vinaigrette • Céleri rémoulade • Betteraves rouges • Pâtes à la rouille • Salade californienne • Salade piémontaise • Cocktail de crevettes • Mortadelle • Pamplémousse • Terrine de volaille • Potage du jour



VIANDES/POISSONS/ŒUFS

Filet de colin nature • Jambon blanc supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisse de Toulouse • Paupiette de veau • Filet de poulet grillé



GARNITURES

Riz nature • Macaronis • Julienne de légumes • Pommes vapeur • Chou-fleur à la crème • Mousseline de céleri



PLATS COMPLETS

Gratin d'endives au jambon • Couscous • Parmentier de poisson à la ciboulette • Raviolis bolognaise • Bitokes d'agneau à la crème d'ail et mousseline de potiron • Boulettes de bœuf à la forestière et mousseline de céleri • Filet de hoki sauce curry et carottes poêlées • Œufs épinards béchamel • Émincé de poulet sauce tandoori et chou-fleur • Quenelles de brochet sauce Nantua et semoule • Paupiette de veau sauce poivre et penne • Saucisse de Strasbourg et purée de PDT



COMPLÉMENTS PROTIDIQUES

Taboulé au poulet • Œufs pochés • Salade Marco Polo • Salade toscane • Saucisson à l'ail • Salade du pêcheur • Salade indienne • Blanc de dinde • Salade piémontaise au poulet



LAITAGES ET DESSERTS

Emmental • Petit moulu noix • Tomme blanche • Fraidou • Fromage blanc nature ou aux fruits • Compote du jour • Flan au chocolat, vanille ou caramel • Fruit du jour • Mousse au chocolat, citron ou café • Crème dessert au café, vanille, chocolat ou praliné • Liégeois au café, vanille ou chocolat • Petit-suisse nature ou aux fruits

	DIMANCHE 1 ^{ER} NOUVEL AN	LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7	DIMANCHE 8 ÉPIPHANIE
MIDI	Cake homard ciboulette Suprême de volaille de Champagne sauce au chaource et risotto aux cèpes Fourme d'Ambert AOP Entremet framboise	Navet rémoulade Petit salé aux lentilles Tomme blanche Compote pêche	Betteraves BIO Semoule aux carottes, oignons, bouillon de légumes, falafels BIO Kiri BIO Banane BIO	Duo de crudités Moelleux au maroilles et émincé de chou rouge Fraidou Crème dessert vanille	Salade fromagère Sauté de veau miroton et mousseline de céleri Yaourt nature Poire	Cervelas Moules et crevettes sauce massaman et riz créole Cantadou ail et fines herbes Coupelle d'ananas	Brunoise carottes panais Rognons de bœuf sauce moutarde et poêlée de légumes Fromage blanc nature Semoule au lait	Salade Waldorf Échine de porc au jus de veau, purée de PDT St-Nectaire AOP Galette des rois
SOIR	Crème d'épinards Terrine de volaille Semoule au lait	Velouté potiron BIO Blanc de dinde Liégeois au chocolat	Potage au brocolis Aspic d'œuf au jambon Mousse au café	Crème d'épinards Cocktail de crevettes Orange	Potage Crécy carottes Pizza royale Flan au caramel	Velouté de légumes BIO Salade landaise et piment d'Espelette Gaufre liégeoise sucrée nappée chocolat	Mouliné de légumes Cake au poulet, curry et romarin Compote pomme poire	Potage de poireaux Perles océane aux œufs de truites Pomme
	LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15	
MIDI	Salade de boulgour et graines de courges BIO Galette de chèvre aux lardons BIO, duo brocolis chou-fleur vinaigrette Yaourt nature BIO Orange BIO	Céleri râpé Bœuf au cerfeuil et riz basmati Brebis crème Liégeois à la vanille	Mini coquillages aux légumes Bitokes d'agneau, crème d'ail et haricots verts Petit-suisse aux fruits Poire	Pomelo Chou farci et pommes vapeurs Edam Compote pomme mirabelle	Taboulé méditerranéen Filet de poisson blanc pané sauce béarnaise et julienne de légumes St-Môret Pomme	Carottes râpées Tartiflette Bleu douceur Mousse au citron	Pâté de campagne Foie de bœuf grillé et purée de courges Faisselle nature Tarte normande	
SOIR	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Macédoine au surimi Crème dessert praliné	Crème d'épinards Pâté de foie Compote pomme	Potage Crécy carottes Salade indienne Flan au chocolat	Crème de champignons Gnocchis de jambon et emmental Panna cotta au caramel	Velouté de légumes BIO Tresse landaise Crème renversée	Velouté Dubarry Œufs pochés Kiwi	Potage au brocolis Salade du pêcheur au thon Banane	
	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	DIMANCHE 22	
MIDI	Champignons à la grecque Raviolis à la bolognaise Tomme blanche Pomme	Museau Filet de dorade Sébaste sauce beurre blanc et carotte vichy Fromage blanc nature Cannelé	Navet rémoulade Boudin noir aux pommes, purée de PDT Rondelé aux noix Tartare de poire, pomme et vanille	Salade de betteraves BIO Volaille, boulghour et butternut BIO Gouda BIO Compote pomme abricot BIO	Duo de céleri et carotte Quenelles de brochet sauce Nantua, blé tendre Petit-suisse nature Mousse au chocolat	Riz de Camargue au thon Sauté de veau à la normande et petits pois P'tit Cabray Poire	Trio chou, jambon, comté Rôti de bœuf sauce échalotes et tagliatelles Cantal AOP Cookie thé matcha chocolat blanc BIO	
SOIR	Potage d'antan Blanc de dinde Flan au caramel	Velouté au potiron BIO Roulé d'emmental Orange	Potage de poireaux Falafels Riz au lait	Crème de champignons Salade Marco Polo Crème dessert au café	Velouté Dubarry Salade piémontaise Banane	Velouté de légumes BIO Omelette aux fines herbes Liégeois à la vanille	Potage Crécy carottes Terrine de volaille Compote pomme cassis	
	LUNDI 23	MARDI 24 ESCAPADE EN SUÈDE	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29	
MIDI	Salade aux deux lentilles BIO Paupiette de lapin à la moutarde, poireaux BIO Emmental BIO Kiwi BIO	Terrine de poisson Boulettes de viande à la suédoise, purée PDT Yaourt nature Crumble aux pommes caramélisées	Poireau et vinaigrette Couscous Petit moulu ail et fines herbes Orange	Chou rouge vinaigrette Tortis carbonara Fromage blanc nature Compote pomme fraise	PDT mimosa Filet de lieu à la crème et épinards Mini Cabrette Flan au caramel	Salade strasbourgeoise aux légumes Risotto de poulet au parmesan Petit-suisse aux fruits Pomme	Brunoise carottes panais Sauté de veau à la bière et mousseline de céleri Fourme d'Ambert AOP Gâteau breton aux pruneaux	
SOIR	Velouté potiron BIO Riz au crabe Liégeois au café	Potage au brocolis Accras de morue Banane	Crème d'épinards Œufs pochés Crème dessert chocolat	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Pâté de tête Riz au lait	Crème de champignons Salade toscane Poire	Potage de poireaux Lentilles blondes aux petits pois Mousse au citron	Potage St-Germain Saucisson à l'ail goût fumé Compote pomme fruit de la passion	
	LUNDI 30	MARDI 31	 <p>DÉCOUVREZ NOTRE MENU SUR LE THÈME SUÉDOIS !</p>					
MIDI	Pomelo BIO Penne rigate au saumon et ricotta BIO Tomme grise BIO Flan au chocolat BIO	Persillade de PDT Pot-au-feu Fromage blanc nature Salade de fruits						
SOIR	Velouté de légumes BIO Exotique à l'ananas Banane	Potage Crécy carottes Omelette au fromage Mousse au café	<p>■ Mon menu à thème</p> <p>BIO : produits issus de l'agriculture biologique</p>					

COMMENT COMMANDER VOS REPAS ?

PAR TÉLÉPHONE, EN DIRECT AVEC NOS DIÉTÉTICIENNES

Si vous êtes déjà client appelez le 01 85 73 71 95, sinon utilisez le 01 41 733 733

Appelez-nous pour découvrir lors d'un entretien avec une diététicienne ou une de nos chargées de clientèle nos offres. Elles sauront vous orienter et vous obtiendrez toutes les informations sur nos services de restauration/livraison de repas à domicile par Saveurs et Vie. Nos équipes sont disponibles de 8h à 18h.

SUR INTERNET

Rendez-vous sur le site web de Saveurs et Vie : www.saveursetvie.fr et commandez en ligne des repas gourmands et personnalisés. Ils vous seront livrés à domicile. Découvrez aussi nos abonnements et bénéficiez de réductions exclusives.

PAR ÉCRIT

Envoyez-nous vos demandes de prises en charge et d'informations

Par courrier : Saveurs et Vie - Service diététique - Cœur d'Orly - ZAC Roméo - Rue de la Soie Bât 285 - Cellule C8/C9 - 94.310 Orly

Par email : service.commercial@saveursetvie.fr

Ou adressez-vous directement à nos agences locales en fonction de votre lieu de résidence :

client.orly@saveursetvie.fr, si vous habitez dans les départements 77, 92, 94, 91

client.paris@saveursetvie.fr, si vous habitez dans le département 75

client.plaisir@saveursetvie.fr, si vous habitez dans le département 78

client.sola@saveursetvie.fr, si vous habitez dans le département 95

COMMENT PERSONNALISER VOS REPAS ?

Vous êtes notre client et vous souhaitez personnaliser vos repas. Demandez à votre livreur notre grille de personnalisation ou contactez nos agences locales ou le numéro 01 85 73 71 95.

Vous pouvez choisir vos repas à la carte en fonction de vos envies, de vos aversions et de vos contraintes diététiques éventuelles pour des livraisons régulières. Le choix s'effectue deux semaines à l'avance le lundi de 9h à 17h.

Attention : tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande. Sur demande, un tableau vierge reprenant le mois vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités et de nous le faire parvenir par les biais écrits cités ci-dessus.

Pour les menus sans sel ajouté, sans sucre ajouté, mixé, haché, sans porc, sans viande, enrichi, nos diététiciennes sont à votre disposition pour vous guider par téléphone.

INFO PRATIQUE ET LIVRAISON

En plus de ce menu et sur simple demande, nous pouvons vous adresser notre documentation complète (formules, tarifs et conditions générales de vente).

Nos agences de proximité en Île-de-France vous livrent toutes les semaines des repas frais et de saison (Plaisir, 78 - Saint-Ouen-L'aumône, 95 - Paris, 75 - Orly, 94)



DÉCOUVREZ PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Saveurs
et Vie



Notre service de livraison de repas s'inscrit dans une offre de services globale et inclut à ce titre :
- une veille sociale et alerte des proches en cas de besoin
- une assistance à la préparation des repas (rangement des repas au frigo, contrôle des DLC, suivi de la chaîne du froid, conseils de réchauffage, évacuation des déchets et périmés...)

www.saveursetvie.fr

