



Saveurs
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS



FÉVRIER 2022

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec une crêpe au chocolat pour la Chandeleur.

Bon appétit !



UN LARGE CHOIX
À LA CARTE



DES PRODUITS FRAIS
ET DE SAISON



MIJOTÉ PAR DES
CHEFS TRAITEURS

INFORMATIONS ET COMMANDES

Agence Saveurs et Vie Plaisir

01 85 78 20 28

www.saveursetvie.fr

DÉCOUVREZ LA COMPOSITION DE NOS ENTRÉES



PETIT LEXIQUE

Bretonne aux petits lardons : PDT, lardons fumés, sauce mayonnaise, épices, oignons, herbe aromatique, vinaigre de cidre

Minis coquillages aux légumes : pâtes, carottes, maïs, concombres, olives, persil

Risoni au thon : pâtes, thon, tomates, vinaigrette, œufs, oignons, olives, basilic

Riz au crabe : riz de Camargue, surimi, tomates, maïs, poivrons verts et rouges, crabe, mayonnaise

Riz californien : riz, maïs, ananas, carottes, raisin sec, poivrons verts, poivrons rouges

Salade camarguaise : riz, surimi, concombre, maïs, carottes, vinaigrette

Salade campagnarde : PDT, museau de porc, tomates, œuf, échalote, persil

Salade créole : pâtes, poulet, basilic, tomate, ananas, maïs, raisins secs

Salade du pêcheur : PDT, thon, oignons, olives noires, cornichons, vinaigrette

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

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

Salade norvégienne : nouilles savoisiennes, saumon, aneth, citron

Salade toscane : tortis, tomates, poulet, maïs, sel

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

CE MOIS-CI, PROFITEZ DE LA CHANDELEUR !

	MARDI 1 ^{er}	MERCREDI 2 CHANDELEUR	JEUDI 3	VENDREDI 4	SAMEDI 5	DIMANCHE 6		
MIDI	Chou blanc vinaigrette Raviolis à la bolognaise St-Môret Tartare de mangue, yuzu et menthe en coupelle	Carottes râpées Crêpe au saumon, ciboulette et fondue de poireaux Emmental Crêpe au chocolat BIO	Betteraves rouges vinaigrette Pot-au-feu Mini Cabrette Flan au caramel	Riz californien Filet de loup aux épinards Petits-suisses naturels Orange	Coleslaw Saucisse de Toulouse sauce moutarde et purée de PDT St-Nectaire Œufs au lait	Terrine de volaille Sauté de veau à la paysanne et brocolis à la crème Faisselle nature Mœlleux au citron		
SOIR	Potage de céleri nature Quiche lorraine Crème dessert au praliné	Soupe de patate douce et lait de coco Salade indienne Pomme	Velouté de légumes de saison BIO Carré de porc rôti Compote pomme coing	Velouté Dubarry Salade toscane Mousse au café	Velouté de légumes BIO Cervelas Compote pomme nectarine	Potage au potiron Cake au thon Kiwi		
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12	DIMANCHE 13 JOURNÉE BIO		
MIDI	Lentilles vertes et ciboulette Fricassée de foies de volaille à la crème et carottes Rondelé aux noix Pomme	Salade Waldorf Fricadelle de bœuf sauce cardinal et PDT sautées Fromage blanc nature Crème brûlée	Duo de crudités Sauté de porc aux graines de moutarde et purée de butternut Petit moulu ail et fines herbes Liégeois au café	Poireau vinaigrette Couscous Yaourt nature Salade de fruits mélangés	Salade pot-au-feu Colombo de colin et riz basmati Edam Orange	Mini coquillages aux légumes Steak haché d'agneau thaï et chou-fleur Petits-suisses aux fruits Flan au caramel	Salade de betteraves Manchon de canard sauce champignons et penne Tomme grise Cookie macadamia au caramel fleur de sel	
SOIR	Crème d'épinards Œufs pochés Semoule au lait	Mouliné de légumes Salade créole Compote pomme ananas	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Pâté de campagne Clémentine	Crème de champignons Bretonne aux petits lardons Flan à la vanille	Velouté de légumes de saison BIO Aspic d'œuf au jambon Crème dessert au chocolat	Potage d'antan Panier de saumon à l'oseille Compote pomme cassis	Soupe de patate douce et lait de coco Salade trio : chou, jambon et comté Poire	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16 JOURNÉE BIO	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	DIMANCHE 20		
MIDI	Riz vénéré aux petits légumes Paupiette de veau à l'ancienne et navets Fromage blanc nature Kiwi	Carottes râpées Petit salé aux lentilles Mimolette Liégeois au café	Céleri râpé Langue de bœuf sauce piquante et purée de PDT St-Bricet Compote pomme framboise	Mortadelle Filet de loup et salsifis au parmesan Petits-suisses aux fruits Orange	Risoni au thon Œufs brouillés et poêlée de légumes Bleu doux Coupelle d'ananas	Pomelo Cassoulet Faisselle nature Quatre-quarts breton		
SOIR	Potage de céleri nature Falafels Crème dessert au praliné	Mouliné de légumes Museau de bœuf à la lyonnaise Compote pomme cassis	Velouté de légumes BIO Riz au crabe Clémentine	Potage au potiron Omelette aux oignons Semoule au lait	Potage d'antan Blanc de dinde Flan au caramel	Soupe de lentilles Salade du pêcheur Pomme	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Cake aux olives Poire	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23 JOURNÉE BIO	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27	LUNDI 28	
MIDI	Navet rémoulade Tartiflette aux deux saumons Rondelé au poivre Pomme	Lentilles blondes aux petits pois Sauté de veau miroton et mousseline de céleri Yaourt aux fruits Tartare aux fruits exotiques	Carottes râpées Steak haché sauce poivre vert et coquillettes Camembert Compote pomme Tatin	Pâté de lapin Potée de légumes Fromage blanc nature Crème dessert au praliné	Émincé de chou rouge Quenelles de brochet sauce Nantua et blé tendre Munster Clémentine	Brunoise de carottes et panais Colombo de porc, banane plantain et riz Yaourt nature Œufs au lait	Salade de quinoa rouge et pois chiche Rôti de bœuf sauce moutarde et choux de Bruxelles Cantal Far aux pommes	Lentilles vertes et ciboulette Filet de poulet sauce échalote et haricots verts Petits-suisses aux fruits Pomme
SOIR	Crème de champignons Salade Marco Polo Liégeois à la vanille	Velouté de légumes de saison BIO Œufs pochés confits Riz au lait	Potage au potiron Blanc de poitrine de poulet Flan au caramel	Mouliné de légumes Riz de camargue au thon Orange	Potage de céleri nature Gnocchis au jambon et emmental Mousse à la crème de marron	Velouté de légumes BIO Ficelle picarde de volaille Compote pomme poire	Mouliné de légumes Norvégienne au saumon fumé Kiwi	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Carré de porc rôti Semoule au lait



FÉVRIER 2022

SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOTRE CHOIX À LA CARTE EN REMPLAÇANT LES COMPOSANTES DU MENU ?



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 et fond de veau • Filet de poulet grillé



GARNITURES

- Riz nature • Macaroni • Julienne de légumes • Pomme vapeur • Chou-fleur à la crème • Mousseline de céleri



PLATS COMPLETS

- Filet de saumon atlantique et purée de brocolis
- Hachis parmentier • Bitokes d'agneau à la crème d'ail et mousseline de potiron • Petites gambas à la tomate et tagliatelles • Gratin d'endives au jambon • Filet de poulet sauce forestière et jardinière de légumes • Filet de hoki sauce curry et carottes poêlées • Quenelles de brochet sauce Nantua et semoule • Paupiette de veau à la moutarde et purée de PDT • Risotto de poulet aux cèpes • Gratin de chou-fleur au jambon • Pâtes à la bolognaise



COMPLÉMENTS PROTIDIQUES

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



LAITAGES ET DESSERTS

- Emmental • Tomme blanche • Fraidou • Fromages blancs naturels ou aux fruits • Petit moulu aux noix
- Compote du jour • Flan chocolat, vanille ou caramel
- Fruit du jour • Mousse au chocolat, citron ou café
- Crème dessert café, vanille, chocolat ou praliné
- Liégeois café, vanille ou chocolat • Petits-suisses naturels ou aux fruits

COMMENT COMMANDER VOS REPAS ?



PAR TÉLÉPHONE

Avec l'aide de nos diététiciennes au **01 85 78 20 28**

Pour des livraisons régulières, le choix se fait deux semaines à l'avance, le lundi de 9h à 17h. Vous pouvez choisir vos repas dans la carte de remplacement. Attention : tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande.

PAR ÉCRIT

Sur demande, un tableau vierge reprenant le mois vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités. Une fois rempli, vous avez 3 possibilités pour retourner votre tableau au service diététique.

- **Par le biais du livreur**
- **Par courrier** : Saveurs et Vie - 50 Chemin Blanc - 78370 Plaisir
- **Par email** : client.plaisir@saveursetvie.fr

SUR INTERNET

Vous n'avez pas encore commandé de repas chez Saveurs et Vie ? Découvrez nos offres sur notre site internet **www.saveursetvie.fr** et commandez directement en ligne pour bénéficier de réductions.

INFO PRATIQUE

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

PROFILS ALIMENTAIRES

Pour les menus sans sel ajouté, sans sucre ajouté, mixés, hachés, sans porc, sans viande, enrichis, nos diététiciennes sont à votre disposition pour vous guider par téléphone.


**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

