



Saveurs  
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS  
LIVRÉS À DOMICILE**

**CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE**



**MARS 2023**

Ce mois-ci faites-vous plaisir avec notre spécialité des USA.

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](http://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

**Perles océanes aux œufs de truites** : pâtes perles cuites, surimi râpé, oeufs de truite, échalote, persil

**Salade californienne** : riz, vinaigrette, maïs, ananas, carottes, raisins secs, poivrons verts, poivrons rouges

**Salade campagnarde** : pommes de terre, museau de porc, tomates, œuf, échalote, persil

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

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

**Salade Napoli** : pâtes, tomates, maïs

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

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



## DÉGUSTEZ NOS SOUPES BIO



	MERCREDI 1 <sup>ER</sup>	JEUDI 2	VENDREDI 3	SAMEDI 4	DIMANCHE 5			
MIDI	Duo de crudités <b>Paupiette de veau sauce moutarde et farfalles</b> Cantadou ail et fines herbes Crème dessert au café	Lentilles blondes aux petits pois <b>Escalope de dinde panée sauce au citron et mousseline de céleri</b> Fraidou Tartare de pomme, kiwi et mangue	Pomelo <b>BIO</b> <b>Filet de lieu sauce au persil, PDT <b>BIO</b></b> Yaourt nature <b>BIO</b> Tiramisu <b>BIO</b>	Riz vénéré aux petits légumes <b>Bœuf au poivre vert et brocolis</b> St-Paulin Orange	Riz vénéré aux petits légumes <b>Bœuf au poivre vert et brocolis</b> St-Paulin Orange	Carottes râpées <b>Porc au sirop d'érable et tagliatelles</b> Cantal AOP Gâteau roulé à la goyave		
SOIR	Velouté de légumes <b>BIO</b> Omelette aux PDT Poire	Crème d'épinards Riz camarguais au thon Flan au caramel	Potage Crécy carottes Cake aux petits pois, lardons et curry Compote pomme cassis	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Terrine de poisson pêcheur Mousse au chocolat	Mouliné de légumes Taboulé de volaille Crème dessert caramel			
LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10	SAMEDI 11	DIMANCHE 12		
MIDI	Gnocchis de jambon et emmental <b>Sauté de veau à la bière et brunoise de légumes</b> Pavé demi-sel Pomme	Céleri râpé <b>Poulet sauce barbecue et purée de patate douce</b> Boursin ail et fines herbes Flan à la vanille	Salade piémontaise <b>Bitokes d'agneau sauce aux champignons et julienne de légumes</b> Yaourt nature Banane	Chou et carotte aux raisins secs <b>BIO</b> <b>Risotto verde végétarien <b>BIO</b></b> Edam <b>BIO</b> Compote pomme <b>BIO</b>	Poireau vinaigrette <b>Filet de hoki sauce beurre blanc et mousseline de carottes</b> Petit-suisse aux fruits Poire	Salade indienne <b>Colombo de porc, banane plantain et riz</b> Rondelé aux noix Mousse au citron	Pâté de foie <b>Cuisse de poulet crème au romarin et choux de Bruxelles</b> Bleu douceur Kouign amann	
SOIR	Potage au brocolis Jambon Liégeois au café	Potage d'antan Cake de carottes, cumin et pavot Kiwi	Velouté de potiron <b>BIO</b> Salade campagnarde Crème dessert praliné	Velouté Dubarry Salade Marco Polo Profiteroles	Potage St-Germain Œufs pochés Flan au caramel	Crème de champignons Feuilleté chèvre épinards Compote pomme coing	Velouté de légumes <b>BIO</b> Macédoine au surimi Orange	
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18	DIMANCHE 19		
MIDI	Cornet de radis <b>Carbonade flamande et tagliatelles</b> Yaourt nature Flan au chocolat	Salade pot-au-feu <b>Galette de poisson blanc et légumes</b> Fromage blanc nature Poire	Carottes râpées <b>Jambonneau, lentilles</b> Tomme blanche Compote pomme fraise	Pâtes à la rouille <b>Potée de légumes</b> Petit-suisse nature Salade de fruits	Pomelo <b>Cabillaud sauce beurre blanc et riz cuisiné</b> P'tit Cabray Tarte au citron meringuée	Taboulé oriental <b>BIO</b> <b>Cuisse de poulet rôtie, poêlée de légumes <b>BIO</b></b> Gouda <b>BIO</b> Orange <b>BIO</b>	Macédoine aux crevettes <b>Rôti de veau au jus et gratin dauphinois</b> St-Nectaire AOP Clafoutis aux pommes	
SOIR	Velouté de légumes <b>BIO</b> Omelette nature Banane	Crème d'épinards Pâté de canard Riz au lait	Potage au brocolis Salade du pêcheur Crème dessert chocolat	Mouliné de légumes Cake au poulet, curry et romarin Mousse au café	Potage d'antan Quiche lorraine Pomme	Velouté de potiron <b>BIO</b> Perles océane aux œufs de truites Liégeois à la vanille	Potage de poireaux Œufs pochés Compote pomme ananas	
LUNDI 20 <b>PRINTEMPS</b>	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25	DIMANCHE 26		
MIDI	Salade de quinoa <b>Boulettes de bœuf à la forestière et purée de topinambour</b> Fromage blanc nature Orange	Betteraves rouges <b>Joue de porc au vinaigre de cidre et penne</b> Emmental Liégeois au chocolat	Lentilles vertes et ciboulette <b>Filet de poulet sauce échalote, haricots verts</b> Yaourt nature Poire	Carottes râpées au jus de citron <b>BIO</b> <b>Paupiette de veau à l'ancienne, PDT <b>BIO</b></b> Vache qui rit <b>BIO</b> Compote pomme abricot <b>BIO</b>	Salade californienne <b>Filet de lieu sauce au persil et chou-fleur</b> Petit-suisse aux fruits Banane	Navet rémoulade <b>Steak haché d'agneau au curry et purée de patate douce</b> Mini-Cabrette Mousse au citron	Pâté de tête <b>Rôti de bœuf aux olives et jardinière de légumes</b> Brie Quatre-quarts breton	
SOIR	Potage Crécy carottes Andouille pur porc Crème dessert praliné	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Salade piémontaise Pomme	Crème d'épinards Cake lardons poireaux Flan à la vanille	Potage St-Germain Gnocchis de jambon et emmental Muffin pâte à tartiner choco noisettes	Crème de champignons Cervelas Liégeois au café	Velouté de légumes <b>BIO</b> Tresse landaise Kiwi	Mouliné de légumes Cocktail de crevettes Compote pomme framboise	
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29 <b>SPÉCIAL USA</b>	JEUDI 30	VENDREDI 31				
MIDI	Pomelo <b>BIO</b> <b>Cuisse de poulet sauce tandoori, semoule <b>BIO</b></b> Mimolette <b>BIO</b> Crème dessert au chocolat <b>BIO</b>	Poireau vinaigrette <b>Chou farci et pommes vapeurs</b> Yaourt nature Poire	Salade Waldorf <b>Burger bistrot bœuf charolais et coleslaw aux légumes</b> Carré frais Cookie chocolat au lait et banane	Salade napolitane <b>Œufs brouillés au parmesan et poêlée du monde</b> Rondelé aux noix Pomme	Betteraves rouges <b>Quenelles de brochet sauce Nantua et blé tendre</b> Tomme blanche Kiwi			
SOIR	Potage d'antan Mortadelle Orange	Velouté de légumes <b>BIO</b> Allumettes de jambon et fromage Crème dessert praliné	Potage St-Germain Taboulé de volaille Compote pomme fruit de la passion	Velouté de potiron <b>BIO</b> Falafels Liégeois à la vanille	Velouté Dubarry Trio chou, jambon, comté Compote pomme mirabelle			



# MARS 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 moulué 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

**PROFITEZ DE NOTRE MENU À THÈME SPÉCIAL USA !**

Mon menu à thème

**BIO** : produits issus de l'agriculture biologique

## 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](http://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](mailto:service.commercial@saveursetvie.fr)

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

[client.orly@saveursetvie.fr](mailto:client.orly@saveursetvie.fr), si vous habitez dans les départements 77, 92, 94, 91

[client.paris@saveursetvie.fr](mailto:client.paris@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 75

[client.plaisir@saveursetvie.fr](mailto:client.plaisir@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 78

[client.sola@saveursetvie.fr](mailto: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](http://www.saveursetvie.fr)

