



Saveurs
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE**

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



OCTOBRE 2022

Ce mois-ci, régaliez-vous avec notre repas aux inspirations lyonnaises.

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

Navet rémoulade : navets, sauce mayonnaise, ciboulette

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

PDT mimosa : PDT, œufs, cornichons, échalotes, persil, sauce salade

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

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

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

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



OCTOBRE 2022

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



ENTRÉES

- Navet rémoulade • Duo de crudités • Chou blanc et vinaigrette • Macédoine de légumes • Lentilles vertes ciboulette • Riz niçois au thon • PDT mimosa • Salade Napoli • Terrine de volaille • Pomelo • Saucisson à l'ail • Potage du jour



VIANDES / POISSONS / ŒUFS

- Filet de colin nature • Jambon blanc • Œufs sauce aurore • Saucisses de Strasbourg • Paupiette de veau • Filet de poulet grillé



GARNITURES

- Riz nature • Tortis • Mousseline de carotte • Purée de PDT • Brocolis • Légumes verdurette



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 poêlée de carottes • Boulettes de bœuf à la forestière et tagliatelles • Filet de hoki sauce à l'orange et purée de céleri • Œufs, sauce curry et julienne de légumes • Sauté de dinde aux oignons caramélisés et chou-fleur persillés • Quenelles de brochet, sauce Nantua, riz nature • Paupiette de veau sauce cidre et purée de PDT • Saucisse fumée et purée de courge



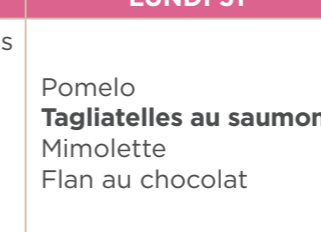
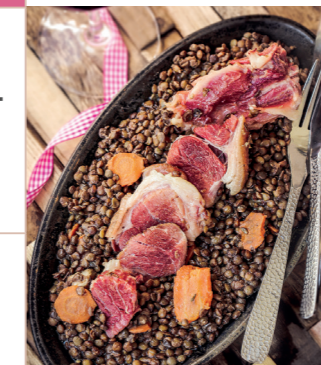
COMPLÉMENTS PROTIDIQUES

- Taboulé au poulet • Œufs pochés • Salade Marco Polo • Salade toscane • Mortadelle • Salade du pêcheur • Salade indienne • Blanc de poitrine de poulet • Salade piémontaise



LAITAGES ET DESSERTS

- Petit cotentin ail et fines herbes • Petit moulu noix • Camembert • Fromage blanc nature ou aux fruits • 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 • Gouda • Petit-suisse nature ou aux fruits



	SAMEDI 1 ^{ER}	DIMANCHE 2
MIDI	Salade pot-au-feu Œufs brouillés au parmesan et poêlée du monde Fromage blanc nature Prune	Brunoise carottes panais Steak haché charolais aux olives et purée de PDT Cantal AOP Pancake aux pommes
SOIR	Mouliné de légumes Falafels Crème dessert au praliné	Soupe de lentilles Terrine de volaille Semoule au lait

DÉGUSTEZ LES SPÉCIALITÉS DE NOTRE MENU À THÈME "BOUCHON LYONNAIS"



	LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7	SAMEDI 8	DIMANCHE 9	
MIDI	Tartare au concombre Petit salé aux lentilles Tomme noire Compote pêche	Riz vénéré aux petits légumes Pavé de hoki sauce safranée et julienne de légumes Fraidou Poire	Carottes râpées au jus de citron BIO Spiralotti à la courgette et au chèvre BIO Kiri BIO Crème dessert à la vanille BIO	Salade façon tartiflette au comté Paupiette de veau sauce forestière et haricots verts Fromage blanc nature Prune	Cervelas Moules et crevettes sauce massaman et riz créole Cantadou ail et fines herbes Coupelle d'ananas	Tartare tomates basilic Rognons de bœuf sauce moutarde et poêlée de légumes Yaourt nature Semoule au lait	Salade Waldorf Échine de porc au jus de veau et purée de PDT St-Nectaire AOP Quatre-quarts breton au citron	
SOIR	Velouté potiron carottes BIO Blanc de dinde Liégeois au chocolat	Crème d'épinards Aspic d'œuf au jambon Mousse au café	Potage au brocolis Cocktail de crevettes Pomme	Potage Crécy carottes Tresse landaise Flan au caramel	Velouté de légumes BIO Salade toscane Pain d'épices	Mouliné de légumes Cake au poulet, curry et romarin Compote pomme poire	Potage poireaux PDT Perles océane aux œufs de truites Kaki	
	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15	DIMANCHE 16	
MIDI	Betteraves rouges Ficelle picarde de volaille et céleri Brebis crème Orange	Pomelo BIO Blanquette de veau, riz basmati BIO St-Morêt BIO Flan au chocolat BIO	Mini coquillages aux légumes Crépinette au jus et purée de carottes Petit-suisse aux fruits Poire	Concombre vinaigrette Bitokes d'agneau à la crème d'ail et flageolets Edam Compote pomme mirabelle	Taboulé aux agrumes Filet de loup aux épinards Yaourt nature Kaki	Brunoise carottes panais Hachis parmentier Bleu douceur Mousse au citron	Pâté de campagne Râble de lapin sauce moutarde et purée de potiron Faisselle nature Cake marbré chocolat vanille	
SOIR	Potage St-Germain Saucisson à l'ail Crème dessert praliné	Velouté de légumes de saison BIO Macédoine au surimi Compote pomme	Crème de champignons Salade indienne Liégeois à la vanille	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Salade du pêcheur au thon Panna cotta au caramel	Potage Crécy carottes Pizza royale Crème renversée	Mouliné de légumes Salade Marco Polo Prune	Potage au brocolis Œufs pochés Banane	
	LUNDI 17	MARDI 18 BOUCHON LYONNAIS	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22	DIMANCHE 23	
MIDI	Champignons à la grecque Penne à la bolognaise Rondelé aux noix Pomme	Rosette Quenelles de brochet sauce Nantua et poêlée de légumes Fromage blanc nature Cookie praline rose de Lyon	Duo de crudités Saucisse grillée, quinoa et boulgour à la tomate Tomme noire Tartare poire, pomme et vanille	Salade aux deux lentilles BIO Émincé de volaille sauce poivre, haricots beurre BIO Gouda BIO Compote pomme abricot BIO	Navet rémoulade Tartiflette aux deux saumons Petit-suisse nature Liégeois à la vanille	Riz de Camargue au thon Sauté de veau à la normande et petits pois carottes P'tit Cabray Prune	Trio de chou, jambon et comté Rôti de bœuf sauce échalotes et tagliatelles Cantal AOP Far aux pommes	
SOIR	Potage d'antan Blanc de poulet Flan au caramel	Velouté de potiron et carottes BIO Roulé d'emmental Kaki	Potage poireaux PDT Falafels Riz au lait	Crème de champignons Gnocchis de jambon et emmental Crème dessert au café	Velouté de légumes BIO Omelette aux fines herbes Banane	Potage St-Germain Crêpe béchamel fromage Mousse au chocolat	Potage Crécy carottes Terrine de volaille Compote pomme cassis	
	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	DIMANCHE 30	LUNDI 31
MIDI	Salade de quinoa Paupiette de lapin aux pruneaux et purée de topinambour Fromage blanc nature Orange	Concombre à la crème Bœuf au paprika et PDT vapeur Petit moulu ail fines herbes Flan au caramel	Mortadelle Bitokes d'agneau et purée de potiron Yaourt nature Kaki	Chou et carottes aux raisins secs BIO Penne carbonara BIO Emmental BIO Compote pomme BIO	PDT mimosa Filet de lieu à la crème et brocolis Petit-suisse aux fruits Mousse au citron	Poireau et vinaigrette Cuisse de poulet sauce tandoori et semoule Mini-Cabrette Poire	Tartare tomates crevettes Rôti de veau sauce à la bière et mousseline de céleri Fourme d'Ambert AOP Brownie chocolat noisette BIO	Pomelo Tagliatelles au saumon Mimolette Flan au chocolat
SOIR	Mouliné de légumes Lentilles blondes aux petits pois Liégeois au café	Crème d'épinards Œufs pochés Pomme	Potage d'antan Taboulé de volaille Crème dessert au chocolat	Velouté de légumes de saison BIO Accras de morue Tiramisu spéculos	Crème de champignons Pâté de tête Prune	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Exotique à l'ananas Riz au lait	Potage St-Germain Saucisson à l'ail goût fumé Compote pomme fruit de la passion	Velouté potiron carottes BIO Riz au crabe Banane

BIO : produits issus de l'agriculture biologique Mon menu à thème

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)



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

