



Saveurs
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE**

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



NOVEMBRE 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec notre repas spécial « Franche-Comté ».
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

Macédoine de légumes : carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, vinaigrette

Pâtes risoni à la niçoise : pâtes, thon, tomates, vinaigrette, œufs, oignons, olives, basilic

Pépinettes aux olives : pâtes, olives, huile d'olive, basilic

Persillade de pommes de terre : pommes de terre, sauce vinaigrette, persil

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

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

Salade landaise au piment d'Espelette : pommes de terre, gésiers de poulet, lardons fumés, vinaigrette, tomates, poivrons, piment d'Espelette, échalote, persil

Salade marine : pommes de terre, thon, mayonnaise, olive noire, ail, ciboulette, persil

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

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

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 vinaigrette • Macédoine de légumes • Lentilles vertes ciboulette • Riz niçois au thon • Pommes de terre mimosas • Salade napolitaine • Terrine de volaille • Pomelo • Saucisson à l'ail • Potage du jour


VIANDES / POISSONS / ŒUFS

Filet de colin nature • Jambon supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisses de Strasbourg • Paupiette de veau au jus • Cuisse de poulet rôtie


GARNITURES

Riz nature • Tortis • Mousseline de carottes • Purée de pommes de terre • Brocolis • Légumes verdurette


PLATS COMPLETS

Gratin d'endives au jambon • Risotto poulet aux cèpes • Tagliatelles au saumon crème ciboulette • Hachis parmentier • 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 pommes de terre • 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 dinde • Salade piémontaise


LAITAGES ET DESSERTS

Petit cotentin ail et fines herbes • Petit moulu aux noix • Camembert • Emmental • 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 • Yaourt nature ou aux fruits

	MERCREDI 1 ^{ER}	JEUDI 2	VENDREDI 3	SAMEDI 4	DIMANCHE 5			
MIDI	Carottes râpées Boudin blanc aux épices et mousseline de potiron Brie BIO Flan au caramel	Lentilles corail et pois chiche Sauté de veau aux oignons et brunoise de légumes Yaourt nature BIO Prune	Navet rémoulade Moules et crevettes sauce massaman et riz créole Petit moulu ail et fines herbes Compote pomme vanille HVE	Macédoine de légumes Boulettes de bœuf à la forestière et purée de topinambour Petit-suisse aux fruits BIO Pomme HVE	Choux et carottes aux raisins secs BIO Parmentier de confit de canard Munster AOP Flan pâtissier			
SOIR	Potage au brocolis Terrine de volaille Compote pomme poire HVE	Potage de céleri nature Accras de morue Liégeois au chocolat	Soupe de patate douce et lait de coco Lomo Profiteroles	Potage au potiron Taboulé de volaille Mousse au citron	Velouté Dubarry Salade toscane Orange IGP			
	LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9 FRANCHE-COMTÉ	VENDREDI 10	SAMEDI 11	DIMANCHE 12	
MIDI	Poireau et vinaigrette Paupiette de veau à l'ancienne et navets Fromage blanc BIO Poire HVE	Céleri râpé Dahl de lentilles végétarien, légumes cuisinés BIO Coulommiers Compote pomme abricot HVE	Salade de quinoa rouge et pois chiches Fricassée de foies de volaille à la crème et carottes Yaourt nature BIO Kaki	Trio de chou, jambon et comté Saucisse de Morteau et écrasé de PDT Cancoillotte à l'ail Compotée pommes fruits rouges	Salade toscane Filet de poisson blanc pané sauce béarnaise et julienne de légumes Petit-suisse aux fruits BIO Coupelle d'ananas	Brunoise carottes panais Steak haché d'agneau tandoori et semoule Emmental BIO Crème dessert au caramel	Chorizo Jarret de bœuf sauce à l'oignon et purée de courges Faisselle nature Gâteau au citron jaune et amande BIO	
SOIR	Crème de carottes à la coriandre Pâté de campagne HVE Liégeois à la vanille	Crème de champignons Cake créole Tartufo	Crème d'épinards Pâtes risini à la niçoise Crème dessert chocolat	Mouliné de légumes Bouchées légumes amandes BIO Flan à la vanille	Potage au brocolis Bûche de jambon à la macédoine de légumes Mousse au café	Potage de céleri nature Salade landaise et piment d'Espelette Nashi	Velouté Dubarry Omelette aux fines herbes Orange IGP	
	LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18	DIMANCHE 19	
MIDI	Duo de crudités Chou farci et pommes vapeurs Chanteneige BIO Compote pomme HVE	Riz vénéré aux petits légumes Pavé de lieu à l'aneth et fondue de poireaux Petit-suisse aux fruits BIO Flan au chocolat	Pomelo Veau Marengo et macaroni Petit moulu nature Cannelé	PDT mimosa Bœuf sauce à l'oignon et salsifis Fromage blanc BIO Pomme HVE	Chou blanc vinaigrette Risotto de saumon Camembert Crème dessert au praliné	Salade de lentilles corail et feta BIO Poulet rôti au jus et poêlée de PDT aux légumes Yaourt nature BIO Poire HVE	Pépinettes aux olives Andouillette et carottes persillées Fourme d'Ambert AOP Far breton aux pruneaux	
SOIR	Mouliné de légumes Nems au poulet Semoule au lait	Crème de champignons Salade marine au thon Orange IGP	Soupe de patate douce et lait de coco Aspic d'œuf au jambon Tartare de mangue, yuzu et menthe	Potage au potiron Gnocchis de jambon et emmental Flan au caramel	Crème carottes coriandre Museau de bœuf à la lyonnaise Kaki	Crème d'épinards Œufs pochés Liégeois au café	Potage au brocolis Blanc de dinde Compote pomme mirabelle HVE	
	LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25	DIMANCHE 26	
MIDI	PDT et hareng Cuisse de poulet au jus et choux de Bruxelles Petit-suisse aux fruits BIO Nashi	Carottes râpées Sauté de porc aux graines de moutarde et purée de butternut Pavé demi-sel Compote pomme poire HVE	Betteraves rouges HVE Tajine de légumes au boulgour BIO (végétarien) Fromage blanc BIO Clémentine IGP	Mousse de foie HVE Émincé de poulet et petits pois Edam BIO Flan à la vanille	Salade auvergnate Filet de hoki sauce à l'oseille et poêlée de carottes Yaourt nature BIO Orange IGP	Navet rémoulade Rognons de bœuf sauce forestière et tagliatelles Brebis crème Crème dessert au praliné	Cocktail de crevettes Choucroute garnie Faisselle nature Cookie thé matcha chocolat blanc BIO	
SOIR	Potage de céleri nature Pizza royale Liégeois au chocolat	Velouté Dubarry Pâté de lapin supérieur Gaufre vergeoise	Crème de champignons Cake cabillaud, ciboulette, zestes citron Crème dessert au café	Potage au potiron Salade indienne Kaki	Soupe de patate douce et lait de coco Chorizo Mousse au chocolat	Mouliné de légumes Salade piémontaise Compote pomme vanille HVE	Crème d'épinards Omelette nature Pomme HVE	
	LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	 <p>DÉGUSTEZ NOS BONNES SOUPES D'AUTOMNE !</p> <ul style="list-style-type: none"> Mon menu à thème BIO : produits issus de l'agriculture biologique AOP : Appellation d'Origine Protégée HVE : Haute Valeur Environnementale IGP : Indication Géographique Protégée 			
MIDI	Céleri râpé Moelleux au maroilles et champignons aux fines herbes Fromage blanc BIO Crème dessert caramel	Duo brocolis chou-fleur en vinaigrette Rougail de cabillaud et riz aux légumes Petit moulu aux noix Pomme HVE	Pomelo Paupiette de veau à l'ancienne et blé Gouda BIO Mousse au café	Persillade de PDT HVE Poulet sauce champignons et haricots verts Yaourt nature BIO Orange IGP				
SOIR	Crème de carottes à la coriandre Salade toscane Compote pomme abricot HVE	Potage au potiron Cervelas Flan au chocolat	Potage au brocolis Roulé d'emmental Clémentine IGP	Potage de céleri nature Accras de crevettes Liégeois à la vanille				

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

