



Saveurs
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE**

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



DÉCEMBRE 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec nos spécialités
du Royaume-Uni et de Noël.

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

Coleslaw : chou, carottes, moutarde

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

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

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

**Saveurs et Vie s'engage pour la protection
de l'environnement dans le choix de ses produits**



BIO : produits issus de l'Agriculture Biologique



HVE : Haute Valeur Environnementale



AOP : Appellation d'Origine Protégée



IGP : Indication Géographique Protégée

Des plaisirs gourmands pour fêter Noël



	LUNDI 4		MARDI 5		MERCREDI 6		JEUDI 7		VENDREDI 8		SAMEDI 9		DIMANCHE 10			
MIDI	Poireaux à la vinaigrette Bœuf bourguignon et farfalles Fromage blanc BIO Poire HVE		Chou blanc vinaigrette Filet de merlu, PDT et légumes St-Paulin BIO Liégeois au café		Riz niçois au thon Bouchées de légumes aux amandes BIO et légumes verdurette Yaourt nature BIO Tartare de pomme, kiwi et mangue		Duo de crudités Bitokes d'agneau sauce au miel et amandes, purée de potiron Emmental BIO Compote pomme biscuit HVE		PDT mimosa Filet de colin sauce parmesan et salsifis Petit-suisse aux fruits BIO Clémentine IGP		Lentilles corail et pois chiches Bœuf sauce bleu et jardinière de légumes Petit-suisse aux fruits BIO Tartare de fruits exotiques		Tartare d'artichaut Porc au sirop d'érable et purée de courges Coulommiers Tarte normande			
SOIR	Crème de champignons Omelette au fromage Crème dessert chocolat		Crème de carottes à la coriandre Coppa Orange IGP		Crème d'épinards Salade strasbourgeoise aux légumes Mousse au citron		Potage au brocolis Bûche de jambon et mousse de foie Tarte tatin aux pommes		Potage de céleri nature Taboulé de volaille Crème dessert au caramel		Soupe de patate douce et lait de coco Œufs pochés Crème dessert au praliné		Mouliné de légumes Jambon Serrano Riz au lait			
	LUNDI 11		MARDI 12		MERCREDI 13		JEUDI 14		VENDREDI 15		SAMEDI 16		DIMANCHE 17			
MIDI	Pomelo Rougail saucisse, lentilles et riz St-Morêt BIO Crème dessert au café		Betteraves rouges HVE Galette de poisson blanc et légumes Petit-suisse aux fruits BIO Orange IGP		Carottes râpées Poulet rôti au jus et poêlée de PDT aux légumes Brie BIO Compote pomme mirabelle HVE		Lentilles vertes et ciboulette Potée de légumes Fromage blanc BIO Pomme HVE		Coleslaw Quenelles de brochet sauce Nantua, blé tendre aux petits légumes Petit moulu ail et fines herbes Flan au caramel		Pâtes à la rouille Bœuf au poivre vert et chou-fleur Yaourt nature BIO Banane		Saucisson à l'ail BIO Rôti de veau au jus et purée de potiron Cantal AOP Clafoutis aux pommes			
SOIR	Mouliné de légumes PDT mimosa Poire HVE		Velouté Dubarry Tresse au poulet Mousse au chocolat		Crème de champignons Pâté de foie Tiramisu spéculos		Potage au brocolis Salade toscane Crème dessert vanille		Crème de carottes à la coriandre Falafels Clémentine IGP		Crème d'épinards Pâté de campagne au poivre vert Liégeois au chocolat		Potage de céleri nature Œufs pochés Semoule au lait			
	LUNDI 18		MARDI 19		MERCREDI 20		JEUDI 21		VENDREDI 22		SAMEDI 23		DIMANCHE 24			
MIDI	Macédoine de légumes Carbonade flamande et PDT Petit-suisse aux fruits BIO Poire HVE		Duo brocolis chou-fleur en vinaigrette Paupiette de veau sauce au cidre et macaroni Cantadou ail et fines herbes Cake au citron et pavot BIO		Pâté de tête Filet de poulet sauce échalote, haricots verts Fromage blanc BIO Clémentine IGP		Duo de crudités Tartiflette Mimolette BIO Compote pomme poire HVE		Farfalles aux épinards, pesto et pignons de pin Filet de lieu à la crème et brocolis Yaourt nature BIO Coupelle d'ananas		Poireaux à la vinaigrette Risotto verde végétarien BIO Fraidou Crème dessert chocolat		Salade de quinoa aux châtaignes, fruits secs BIO Rôti de bœuf sauce moutarde et choux de Bruxelles Port-Salut Crêpe au caramel			
SOIR	Potage au potiron Quiche lorraine Liégeois à la vanille		Crème d'épinards Omelette aux fines herbes Orange IGP		Velouté Dubarry Salade Marco Polo Crème dessert praliné		Crème de carottes à la coriandre Salade indienne Mousse au café		Crème de champignons Cake aux petits pois, lardons et curry Flan à la vanille		Soupe de patate douce et lait de coco Mortadelle Pomme HVE		Mouliné de légumes Taboulé de volaille Compote pomme vanille HVE			
	LUNDI 25 NOËL		MARDI 26		MERCREDI 27		JEUDI 28		VENDREDI 29		SAMEDI 30		DIMANCHE 31			
MIDI	Velouté de marrons Suprême de poulet aux figues, foie gras embeurré de PDT truffées Fourme d'Ambert AOP Entremet chocolat praliné		PDT mimosa Saucisse fumée et brocolis à la crème Yaourt nature BIO Clémentine IGP		Pomelo Steak haché à la crème de coriandre, petits pois et carottes Camembert Crème dessert caramel		Lentilles corail et pois chiches Tortillas aux herbes et poêlée de légumes Petit-suisse aux fruits BIO Orange IGP		Chou blanc vinaigrette Colin crème de ciboulette et riz Rondelé nature BIO Cannelé		Chou blanc vinaigrette Colin crème de ciboulette et riz Rondelé nature BIO Cannelé		Betteraves rouges HVE Mijoté de bœuf aux champignons et tagliatelles Fromage blanc BIO Pomme HVE		Museau Crépinette au jus de veau et purée de carottes Montcendré Brownie chocolat noisette BIO	
SOIR	Potage au potiron Aspic d'œuf au jambon Poire HVE		Potage de céleri nature Nems au poulet Liégeois au café		Crème de champignons Œufs pochés Compote pomme abricot HVE		Mouliné de légumes Pâtes risoni à la niçoise Flan au chocolat		Potage au brocolis Terrine de volaille Compote pomme pêche HVE		Soupe de patate douce et lait de coco Allumettes de jambon et fromage Mousse au chocolat		Velouté Dubarry Salade de PDT et hareng Banane			



DÉCEMBRE 2023

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 mimosa • Salade napoléon • 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 contentin 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

 Mon menu à thème
BIO : produits issus de l'agriculture biologique
HVE : Haute Valeur Environnementale
AOP : Appellation d'Origine Protégée
IGP : Indication Géographique Protégée

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

