



Saveurs
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



JUILLET 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec nos spécialités méditerranéennes.

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

Exotique à l'ananas : surimi, ananas, carotte, moutarde

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

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

Salade bulgare : concombres, carottes, sauce bulgare

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

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

Salade marocaine : pois chiches, concombres, tomates, moutarde, raisins secs, persil, menthe, ras el hanout, cumin

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

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



DÉGUSTEZ LES SPÉCIALITÉS DE MÉDITERRANÉE !

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

 **JUILLET 2023**

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

 **ENTRÉES**

Concombre à la crème • Carottes râpées vinaigrette • Tartare de tomates et basilic • Betteraves rouges • Pâtes à la rouille • Salade californienne • Salade piémontaise • Taboulé • Terrine de volaille • Cornet de radis • 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 • Penne • Haricots verts • Pommes vapeur • Ratatouille • Mousseline de carottes

 **PLATS COMPLETS**

Poisson à la bordelaise et écrasé de PDT • Riz cantonais • Filet de saumon et purée aux brocolis • Tajine de poulet aux abricots et semoule • Bitokes d'agneau sauce tandoori et chou-fleur • Boulettes de bœuf sauce poivre et haricots verts • Moules aux poivrons, tomates et riz • Œufs à la florentine • Sauté de dinde sauce normande et courgettes • Quenelles de brochet sauce Nantua et semoule • Paupiette de veau à la moutarde et pâtes • Chipolatas grillées et purée de PDT

 **COMPLÉMENTS PROTIDIQUES**

Taboulé au poulet • Œufs pochés • Salade Marco Polo • Salade toscane • Pâté de campagne supérieur • Salade du pêcheur • Salade indienne • Blanc de dinde • Salade piémontaise

 **LAITAGES ET DESSERTS**

• Petit contentin ail et fines herbes • Petit moulu aux noix • Camembert • Gouda • 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

	LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7 MÉDITERRANÉE	SAMEDI 8	DIMANCHE 9	
MIDI	Betteraves BIO Rôti de porc, lentilles BIO Petit-suisse aux fruits BIO Pomme BIO	Riz vénéré aux petits légumes Filet de poisson blanc pané sauce béarnaise et julienne de légumes Petit contentin ail et fines herbes Nectarine	Tartare d'artichaut Cuisse de poulet sauce tandoori et semoule Fromage blanc nature Mousse au café	Pâtes à la rouille Bœuf moutarde et haricots beurre Fraidou Pêche	Jambon sec Salade niçoise BIO Tomme blanche Coupelle de melon	Cornet de radis Bitokes d'agneau, crème d'ail, purée de carottes Yaourt nature Liégeois à la vanille	Salade de quinoa Rôti de bœuf froid, salade de PDT et radis Brie Clafoutis aux pommes	
SOIR	Mouliné de légumes Blanc de dinde Liégeois au chocolat	Velouté de légumes BIO Aspic d'œuf au jambon Crème dessert pistache	Potage au brocolis Cocktail de crevettes Compote pomme fruit de la passion	Crème de carottes à la coriandre Salade landaise et piment d'Espelette Flan au caramel	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Tresse au poulet Mini cake aux fruits BIO	Potage au persil Cervelas Compote pomme pruneaux	Potage provençal Terrine de volaille Semoule au lait	
	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15	DIMANCHE 16	
MIDI	Concombre à la crème Tortillas aux poivrons confits et piment d'Espelette Petit-suisse aux fruits Flan au chocolat	Taboulé Sauté de veau à la normande, petits pois Mini-Cabrette Tartare de fruits rouges	Salade de pois chiches à l'orientale BIO Spiralotti aux courgettes, chèvre BIO Yaourt nature BIO Compote pomme abricot BIO	Haricots verts et vinaigrette Rougail saucisse, lentilles et riz Petit moulu ail et fines herbes Pêche	Tartare de courgettes et tomates Filet de saumon et PDT sauce aux champignons Brie Panna cotta framboise	Mini coquillages aux légumes Rognons de bœuf sauce moutarde et poêlée de légumes Fromage blanc nature Abricot	Perles océanes Rôti de bœuf et poêlée de courgettes Munster AOP Crêpe à la figue	
SOIR	Velouté de légumes BIO Pâté de foie Nectarine	Velouté tomates basilic Salade du pêcheur au thon Crème dessert praliné	Velouté de courgettes Falafels Liégeois au café	Gaspacho BIO Gnocchis de jambon et emmental Gâteau de semoule au caramel	Mouliné de légumes Pizza royale Pomme	Crème carottes coriandre Rôti de porc cuit Mousse au chocolat	Soupe de patate douce et lait de coco Cake au cabillaud à l'ail et au basilic Abricot	
	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22	DIMANCHE 23	
MIDI	Salade de quinoa Filet de colin et ratatouille Rondelé aux noix Pomme	Salade bulgare Axoa de veau et tagliatelles Petit-suisse nature Cannelé	Museau Crêpe aux légumes du soleil, tartare tomates Gouda Compote pomme fraise	Tartare PDT citron Filet de poulet sauce au poivre, haricots verts Fromage blanc nature Abricot	Pépinettes aux olives Roussette à la moutarde et poêlée de courgettes Yaourt nature Coupelle de pastèque	Carottes râpées au jus de citron BIO Dahl de lentilles végétarien, légumes cuisinés BIO Chanteneige BIO Yaourt vanille BIO	Cornet de radis Rôti de porc froid et boulgour aux petits légumes St-Nectaire AOP Quatre-quarts breton	
SOIR	Soupe de patate douce et lait de coco Blanc de dinde Riz au lait	Potage au brocolis Salade piémontaise au jambon Pêche	Velouté de légumes BIO Salade Marco Polo Flan au caramel	Crème de carottes à la coriandre Croissant jambon fromage Crème dessert au café	Velouté de légumes BIO Omelette aux fines herbes Liégeois à la vanille	Crème d'épinards Cake de poivrons, piquillos, feta et piment d'Espelette Nectarine	Mouliné de légumes Terrine de volaille Compote pomme poire	
	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	DIMANCHE 30	LUNDI 31
MIDI	Tartare tzatziki Filet de poulet grillé et salade de carottes à la marocaine Petit-suisse nature Pêche	Tartare tomates basilic Steak haché d'agneau au curry et purée de patate douce Pavé demi-sel Liégeois au café	Saucisson à l'ail BIO Risotto verde végétarien BIO Fromage blanc BIO Banane BIO	Tartare de concombres et carottes Sauté de bœuf au cerfeuil et blé Emmental Mousse au chocolat	PDT mimosa Filet de lieu à la crème et épinards Yaourt nature Pomme	Champignons à la grecque Salade Caesar Petit moulu nature Salade de fruits	Salade tex mex Rôti de veau au jus, semoule et légumes à l'orientale Fourme d'Ambert AOP Tarte aux abricots	Cornet de radis Salade de riz façon paëlla Cantadou ail et fines herbes Flan au chocolat
SOIR	Potage au persil Œufs pochés Crème dessert chocolat	Gaspacho BIO Taboulé de volaille Abricot	Potage au brocolis Saucisson à l'ail goût fumé Clafoutis à la cerise	Potage provençal Gnocchis de jambon et emmental Compote pomme pêche	Velouté tomates basilic Pâté de tête Crème renversée	Soupe de patate douce et lait de coco Lentilles blondes aux petits pois Nectarine	Velouté de légumes BIO Accras de morue Compote pomme framboise	Velouté de courgettes Exotique à l'ananas Pêche

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

