



Saveurs
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



OCTOBRE 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec notre repas spécial "Bistrot parisien".
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

Coleslaw : chou, carottes, moutarde

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 Alaska : riz, surimi, huile de colza, moutarde, ananas, carotte, concombre, jus de citron

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

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

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

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

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



OCTOBRE 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

	DIMANCHE 1 ^{ER}	LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6	SAMEDI 7	DIMANCHE 8
MIDI	Rillettes Bœuf sauce à l'oignon et salsifis Brie BIO Moelleux goût chocolat	Pomelo Petit salé aux lentilles Chanteneige BIO Compote pomme HVE	Persillade de PDT HVE Filet de lieu sauce au persil et chou-fleur Fromage blanc BIO Prune	Céleri râpé Cuisse de poulet sauce tandoori et semoule Camembert Mousse au citron	Salade de pois chiches à l'orientale BIO Foie de bœuf grillé et purée de courges Yaourt nature BIO Pomme HVE	Terrine de volaille Colombo de colin et riz basmati Edam BIO Poire HVE	Chou blanc vinaigrette Sauté de veau au jus et haricots beurre Petit-suisse aux fruits BIO Semoule au lait	Brunoise de carottes et panais Échine de porc au jus de veau, purée de PDT St-Nectaire AOP Gâteau roulé à la banane
SOIR	Crème de carottes à la coriandre Cake poulet, curry et romarin Semoule au lait	Potage au potiron Blanc de dinde Crème dessert caramel	Mouliné de légumes Œufs pochés Liégeois au café	Crème de champignons Saucisson à l'ail Orange IGP	Crème d'épinards Salade piémontaise Flan au chocolat	Potage au brocolis Aspic d'œuf au jambon Baba au rhum	Potage de céleri nature Accras de crevettes Compote pomme mirabelle HVE	Velouté Dubarry Salade toscane Banane
	LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12 BISTROT PARISIEN	VENDREDI 13	SAMEDI 14	DIMANCHE 15	
MIDI	Salade pot-au-feu Bitokes d'agneau sauce aux champignons et julienne de légumes Fromage blanc BIO Poire HVE	Navet rémoulade Blanquette de veau et riz Brebis crème Crème dessert au café	Persillade de PDT HVE Paupiette de lapin aux pruneaux, haricots verts Yaourt nature BIO Orange IGP	Champignons à la parisienne Croque jambon béchamel et légumes verdurette Brie BIO Paris-Brest	Salade de quinoa Roulette sauce hollandaise et fondue de poireaux Petits-suisse nature BIO Tartare de fruits exotiques	Coleslaw Bœuf au paprika et PDT vapeur St-Morêt BIO Mousse au chocolat	Saucisson Poulet façon coq au vin et carottes Faisselle nature Fondant au chocolat noir intense BIO	
SOIR	Soupe de patate douce et lait de coco Cake aux olives Liégeois au chocolat	Mouliné de légumes Pâté de campagne au poivre vert Compote pomme poire HVE	Crème d'épinards Tresse au poulet Flan à la vanille	Crème de carottes à la coriandre Salade Marco Polo Compote pomme vanille HVE	Potage au brocolis Mousse de foie HVE Crème dessert au caramel	Potage de céleri nature Omelette nature Prune	Crème de champignons Trio de chou, jambon et comté Pomme HVE	
	LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	DIMANCHE 22	
MIDI	Duo de crudités Steak haché sauce échalotes et coquillettes Emmental BIO Flan au chocolat	Chou rouge vinaigrette Pavé de hoki sauce safranée et julienne de légumes Petit-suisse aux fruits BIO Semoule au lait	Céleri râpé Colombo de porc, banane plantain et riz Petit moulu aux noix Compote pomme abricot HVE	Lentilles vertes et ciboulette Tortillas aux herbes et poêlée de légumes Fromage blanc BIO Mélange d'agrumes	Poireau et vinaigrette Brandade de morue Bleu doux Compote pomme pêche HVE	Riz vénéré aux petits légumes Sauté de veau sauce au cidre et navets persillés Yaourt nature BIO Prune	Salade Alaska Rôti de bœuf sauce aux champignons et purée de potiron Roquefort AOP Crêpe fourrée aux pommes	
SOIR	Soupe de patate douce et lait de coco Mortadelle Poire HVE	Potage au potiron Œufs pochés Orange IGP	Mouliné de légumes PDT mimosa Muffin aux myrtilles	Velouté Dubarry Bûche jambon et mousse de foie Mousse au café	Crème de champignons Pâtes risoni à la niçoise Liégeois à la vanille	Crème de carottes à la coriandre Crêpe au cheddar et PDT Crème dessert au praliné	Crème d'épinards Falafels Pomme HVE	
	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	DIMANCHE 29	
MIDI	Riz vénéré aux petits légumes Filet de poulet sauce au poivre et haricots verts Petit-suisse aux fruits BIO Poire HVE	Pomelo Rognons de bœuf à la berrichonne et PDT ciboulette Petit Contentin ail et fines herbes Liégeois au café	Champignons à la grecque Steak haché d'agneau à la crème d'ail, flageolets et carottes Fromage blanc BIO Orange IGP	Chou blanc aux pommes Coquillettes au jambon supérieur façon risotto Chavroux Crème dessert caramel	Tartare PDT citron Filet de colin sauce au curry et fondue de poireaux Yaourt nature BIO Tartare de poire, pomme et vanille	Cervelas Curry de riz complet, lentilles au lait de coco BIO (végétarien) Tomme noire IGP Pomme HVE	Perles de légumes Rôti de veau sauce à la bière et mousseline de céleri Faisselle nature Far au fromage blanc	
SOIR	Potage au brocolis Pâté de tête Mousse à la crème de marron	Potage de céleri nature Salade indienne Prune	Potage au potiron Quiche lorraine Flan à la vanille	Soupe de patate douce et lait de coco Omelette au fromage Compote pomme mirabelle HVE	Mouliné de légumes Blanc de dinde Tiramisu	Crème de champignons Cake de carottes, cumin et pavot Semoule au lait	Velouté Dubarry Salade du pêcheur au thon Compote pomme HVE	
	LUNDI 30	MARDI 31	 <p>DÉGUSTEZ NOS PRODUITS LAITIERS BIO !</p>					
MIDI	Jambon sec Gratin savoyard (végétarien) Chèvre Banane	Betteraves rouges HVE Pot-au-feu Fromage blanc BIO Crème dessert praliné						
SOIR	Crème de carottes à la coriandre Œufs pochés Mousse au chocolat	Crème d'épinards Croissant jambon fromage Poire HVE						

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

