



Saveurs  
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS  
LIVRÉS À DOMICILE**

**CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE**



**NOVEMBRE 2022**

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

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](http://www.saveursetvie.fr)



## CONSULTEZ NOTRE LEXIQUE POUR CONNAÎTRE LA COMPOSITION DE NOS ENTRÉES

Il ne s'agit pas de la carte de remplacement.



### LEXIQUE

**Bretonne aux petits lardons** : PDT, lardons fumés, sauce mayonnaise, épices, oignons, herbe aromatique, vinaigre de cidre

**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

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

**Salade camarguaise** : riz, surimi, concombre, maïs, carottes, vinaigrette

**Salade flamande** : PDT, hareng fumé, moutarde, carottes, oignon, ciboulette

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

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

**Salade mexicaine** : haricots rouges, maïs, petits pois, poivrons rouges, vinaigrette, oignons, surimi

**Salade norvégienne** : nouilles savoisiennes, saumon, aneth, citron

**Salade strasbourgeoise aux légumes** : PDT, saucisse de Strasbourg, tomates, cornichons, oignon, ciboulette, persil, vinaigrette

**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 • PDT mimosa • Salade napoléon • Terrine de volaille • Pomelo • Saucisson à l'ail • Potage du jour



## VIANDES / POISSONS / ŒUFS

- Filet de colin nature • Jambon blanc supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisses de Strasbourg • Paupiette de veau fond 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 carotte • 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 choux-fleurs 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 poule • Salade piémontaise



## LAITAGES ET DESSERTS

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

	MARDI 1 <sup>ER</sup>	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4	SAMEDI 5	DIMANCHE 6		
MIDI	Lentilles corail et pois chiche <b>Pot-au-feu</b> Yaourt nature Île flottante	Céleri râpé <b>Filet de poulet à la crème et PDT sautées</b> Camembert Crème dessert caramel	Taboulé <b>Sauté de veau sauce au cidre et navets</b> Rondelé aux noix Salade de fruits	Carottes râpées <b>BIO</b> <b>Colombo de colin, riz BIO</b> Tomme grise <b>BIO</b> Gâteau au citron jaune et amande <b>BIO</b>	Risoni au thon <b>Steak haché sauce bleu et poêlée forestière</b> Fromage blanc nature Clémentine	Chou rouge vinaigrette <b>Andouillette sauce moutarde, purée de PDT</b> Cantal AOP Marbré		
SOIR	Velouté Dubarry Omelette au fromage Kaki	Potage Crécy carottes Rôti de porc cuit Compote pomme framboise	Crème d'épinards Salade mexicaine Flan à la vanille	Velouté de légumes <b>BIO</b> Quiche lorraine Compote pomme coing	Potage au brocolis Pâté de lapin Crème dessert au praliné	Mouliné de légumes Salade Marco Polo Semoule au lait		
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12	DIMANCHE 13		
MIDI	Taboulé oriental <b>BIO</b> <b>Cuisse de poulet rôtie, poêlée de légumes BIO</b> Croc lait <b>BIO</b> Pomme <b>BIO</b>	Coleslaw <b>Raviolis à la bolognaise</b> Petit moulu nature Compote pomme mirabelle	Bretonne aux petits lardons <b>Paupiette de veau et carottes vichy</b> Yaourt nature Kaki	Navet rémoulade <b>Cassoulet</b> Emmental Flan au chocolat	Salade de quinoa rouge et pois chiche <b>Filet de loup et salsifis au parmesan</b> Petit-suisse aux fruits Baba au rhum	Duo de céleri carotte <b>Bitokes d'agneau tandoori et semoule</b> Boursin ail et fines herbes Liégeois au café	Pâté en croûte de volaille <b>Rôti de bœuf sauce aux champignons et purée de potiron</b> Faisselle nature Gâteau breton frangipane	
SOIR	Potage au potiron Œufs pochés Mousse au chocolat	Potage poireaux PDT Museau de bœuf à la Lyonnaise Crème dessert vanille	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cake créole Œufs au lait	Crème de champignons Salade indienne Pomme	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Jambonneau Clémentine	Crème d'épinards Tresse landaise Compote pomme pruneaux	Potage Crécy carottes Riz de Camargue au thon Orange	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	DIMANCHE 20		
MIDI	Chou et carotte aux raisins secs <b>BIO</b> <b>Semoule, ratatouille et falafels végétariens BIO</b> Brie <b>BIO</b> Compote pomme abricot <b>BIO</b>	Salade flamande <b>Bœuf à la bière et carottes</b> Fromage blanc nature Grande gaufre liégeoise mi-chocolat	Céleri râpé <b>Coquillettes au jambon façon risotto</b> Tomme noire IGP Crème dessert caramel	Lentilles blondes aux petits pois <b>Sauté de veau à la paysanne et navets</b> Petit-suisse Tartare de fruits exotiques	Pomelo <b>Quenelles de brochet sauce Nantua riz sauvage</b> Chanteneige Mousse au citron	Macédoine de légumes <b>Choucroute garnie</b> Cantadou ail et fines herbes Clémentine	Brunoise carottes panais <b>Parmentier de confit de canard</b> Fourme d'Ambert AOP Crumble aux pommes caramélisées	
SOIR	Mouliné de légumes Roulé d'emmental Riz au lait	Potage au brocolis Pâté de foie Poire	Potage d'antan Falafels Kaki	Velouté de potiron et carottes <b>BIO</b> Omelette aux fines herbes Liégeois au chocolat	Potage St-Germain Saucisson à l'ail fumé Banane	Velouté de légumes <b>BIO</b> Salade toscane Flan à la vanille	Crème de champignons Cocktail de crevettes Compote pomme poire	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27		
MIDI	Betteraves rouges <b>Galette à la raclette et légumes verdurette</b> Petit-suisse aux fruits Pomme	Duo de crudités <b>Filet de poulet sauce au poivre et tortis</b> Camembert Cannelé	PDT bulgare ciboulette <b>Bœuf sauce bleu et jardinière de légumes</b> Fromage blanc nature Poire	Museau <b>Steak haché d'agneau, crème d'ail, flageolets</b> Montcendré Flan au chocolat	Salade camarguaise <b>Filet de dorade Sébaste et épinards béchamel</b> Yaourt nature Kaki	Carottes râpées <b>Penne à la bolognaise</b> St-Môret Crème dessert vanille	Salade de quinoa aux châtaignes et fruits secs <b>BIO</b> <b>Poulet façon coq au vin, carottes BIO</b> Maasdam <b>BIO</b> Crêpe caramel <b>BIO</b>	
SOIR	Velouté Dubarry Bretonne aux petits lardons Œufs au lait	Velouté de légumes <b>BIO</b> Terrine de chevreuil Compote pêche	Potage Crécy carottes Œufs pochés Liégeois au café	Mouliné de légumes Salade norvégienne au saumon fumé Clémentine	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> PDT Mimosa Mousse à la crème de marron	Potage d'antan Salade strasbourgeoise aux légumes Compote pomme	Potage au potiron Cake aux olives Orange	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30						
MIDI	Navet rémoulade <b>Sauté de bœuf au cerfeuil et blé</b> St-Môret Liégeois au chocolat	Persillade de PDT <b>Roussette à la moutarde et fondue de poireaux</b> Fromage blanc nature Banane	Brunoise carottes et panais <b>Paupiette de veau à l'ancienne et farfalle</b> Cantadou ail et fines herbes Crème dessert au café					
SOIR	Velouté Dubarry Omelette aux fines herbes Compote pomme abricot	Velouté de légumes <b>BIO</b> Pâté de campagne au poivre vert Flan à la vanille	Crème de champignons Cake aux petits pois, lardons et curry Kaki					

Mon menu à thème

**BIO** : produits issus de l'agriculture biologique



**DÉGUSTEZ NOS BONS VELOUTÉS DE LÉGUMES BIO !**

## 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](http://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](mailto:service.commercial@saveursetvie.fr)

**Ou adressez-vous directement à nos agences locales en fonction de votre lieu de résidence :**

[client.orly@saveursetvie.fr](mailto:client.orly@saveursetvie.fr), si vous habitez dans les départements 77, 92, 94, 91

[client.paris@saveursetvie.fr](mailto:client.paris@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 75

[client.plaisir@saveursetvie.fr](mailto:client.plaisir@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 78

[client.sola@saveursetvie.fr](mailto: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](http://www.saveursetvie.fr)

