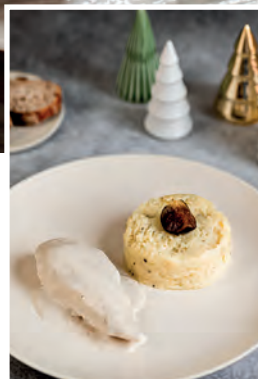




Saveurs  
et Vie

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](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

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

