



Saveurs
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



JUIN 2023

Ce mois-ci, régalez-vous avec notre repas aux inspirations normandes.

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

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

Macédoine de légumes : carottes, petits pois, haricots verts, navets, flageolets, vinaigrette

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé, mayonnaise, crème liquide

Salade campagnarde : pommes de terre, museau de porc, tomates, œuf, échalote, persil

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

Salade printanière : carottes râpées fraîches, céleri râpé frais, huile de colza, vinaigre, moutarde, maïs

Salade bulgare : concombres, carottes, sauce bulgare

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

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

Blé provençal : blé, vinaigrette, tomates, carottes, maïs

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

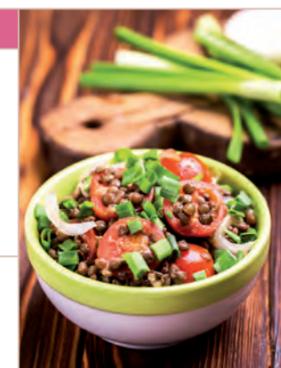


JUIN 2023



DÉGUSTEZ LES SPÉCIALITÉS DE NORMANDIE !

	JEUDI 1 ^{ER}	VENDREDI 2	SAMEDI 3	DIMANCHE 4
MIDI	Lentilles blondes aux petits pois Cuisse de poulet aux légumes du soleil, blé Fraidou Tartare de fruits exotiques	Pomelo BIO Parmentier de saumon BIO Maasdam BIO Gâteau au citron jaune et amande BIO	Riz vénéré aux petits légumes Bœuf au poivre vert et brocolis Yaourt nature Orange	Tartare tomates basilic Porc au sirop d'érable et farfalle Cantal AOP Clafoutis aux cerises griottes
SOIR	Velouté de courgettes Omelette nature Crème dessert praliné	Potage au persil Bûche de jambon à la macédoine de légumes Compote pomme ananas	Potage provençal Terrine de poisson pêcheur Crème renversée	Soupe de patate douce et lait de coco Taboulé de volaille Mousse au chocolat



	LUNDI 5 NORMANDIE	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10	DIMANCHE 11
MIDI	Terrine de St-Jacques Aumônière pomme et camembert Pavé demi-sel Crème caramel beurre salé	Betteraves BIO Curry végétarien de riz complet et lentilles au lait de coco BIO Fromage blanc BIO Banane BIO	Penne au pesto et aux tomates confites Bitokes d'agneau sauce aux champignons et julienne de légumes Petit-suisse aux fruits Flan à la vanille	Salade de quinoa rouge et pois chiche Crêpinette au jus de veau, purée de carottes Camembert Pomme	Haricots verts vinaigrette Filet de merlu et PDT, légumes Yaourt nature Poire	Salade printanière Sauté de veau à la bière et brunoise de légumes Rondelé aux noix Mousse au citron	Pâté de foie Poulet sauce barbecue et purée de patate douce Bleu douceur Far au fromage blanc
SOIR	Crème de haricots à la russe Jambon Compote pomme cassis	Mouliné de légumes Cake de tomates séchées à la feta Crème dessert au chocolat	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Salade campagnarde Kiwi	Crème d'épinards Andouille pur porc Liégeois au café	Crème de champignons Œufs pochés Flan au caramel	Velouté de courgettes Feuilleté trèfle provençal et cabecou Compote pomme coing	Velouté de légumes BIO Macédoine au surimi Orange



	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
MIDI	Cornet de radis Steak haché sauce à l'échalote et coquillettes Faisselle nature Flan au chocolat	Blé provençal Rougail de cabillaud et riz aux légumes Fromage blanc nature Poire	Carottes râpées Sauté de veau marengo et haricots beurre P'tit Cabray Compote pomme fraise	Macédoine de légumes Saucisse fumée et lentilles Petit-suisse nature Salade de fruits	Taboulé oriental BIO Filet de lieu sauce au persil, PDT BIO Kiri BIO Orange BIO	Salade bulgare Cuisse de poulet à la tomate et ratatouille Gouda Liégeois à la vanille	Saucisson Joue de porc aux oignons confits et purée de brocolis St-Nectaire AOP Paris-Brest
SOIR	Potage au persil Salade du pêcheur au thon Banane	Potage provençal Pâté de canard Crème dessert vanille	Velouté de légumes BIO Perles océane aux œufs de truites Tarte au citron meringuée	Crème d'épinards Lomo Mousse au café	Crème de carottes à la coriandre Quiche lorraine Riz au lait	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Omelette au fromage Pomme	Mouliné de légumes Accras de morue Compote pomme ananas



	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
MIDI	Betteraves rouges et vinaigrette Paupiette de veau à l'ancienne et blé Fromage blanc nature Orange	Concombre vinaigrette Bœuf au curry et macaronis Emmental Mousse au chocolat	Chorizo Brochette de volaille au citron et thym, PDT et tomates à la provençale Yaourt nature Tartare fraise basilic	Céleri rémoulade BIO Semoule aux carottes, oignons, bouillon de légumes et falafels Vache qui rit BIO Compote pomme BIO	Mini penne rosso Brandade de morue Petit-suisse aux fruits Banane	Tartare courgette tomate Steak hache d'agneau, crème d'ail et flageolets Port-Salut Liégeois au café	Cocktail de crevettes Rôti de veau Orloff et pâtes fraîches aux champignons Faisselle nature Gâteau breton framboise
SOIR	Soupe de patate douce et lait de coco Salade piémontaise Crème dessert caramel	Velouté de légumes BIO Cervelas Pomme	Velouté de courgettes Cake de poivrons, piquillos, feta et piment d'Espelette Flan à la vanille	Crème de haricots à la russe Gnocchis de jambon et emmental Muffin aux myrtilles	Velouté de légumes BIO Museau de bœuf à la lyonnaise Crème dessert chocolat	Potage provençal Crêpe aux légumes du soleil Kiwi	Crème de carottes à la coriandre Œufs pochés Compote pomme fruit de la passion



	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
MIDI	Salade de lentilles corail et feta BIO Tomates farcies, riz BIO Mimolette BIO Orange BIO	Carottes râpées Poulet sauce curry et semoule Yaourt nature Flan au chocolat	Salade landaise et piment d'Espelette Boudin blanc et ratatouille Camembert Poire	Rillettes Tortillas aux poivrons confits et piment d'Espelette Rondelé aux noix Kiwi	Tartare tomates basilic Quenelles de brochet sauce Nantua, blé tendre Tomme blanche Tiramisu
SOIR	Crème d'épinards Mortadelle Mousse au citron	Velouté de petits pois et légumes verts BIO Accras de crevettes Compote pomme framboise	Velouté de courgettes Allumettes de jambon et fromage Crème renversée	Potage au persil Taboulé de volaille Liégeois à la vanille	Velouté de légumes BIO Omelette aux fines herbes Compote pomme mirabelle

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

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 • Duo de crudités • Tartare tomates basilic • Macédoine de légumes • Salade toscane • Riz niçois au thon • PDT mimosa • Taboulé • Pâté en croûte de volaille supérieur • Radis • Cervelas • Potage du jour



VIANDES/POISSONS/ŒUFS

Filet de colin nature • Jambon blanc supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisse de Toulouse • Paupiette de veau • Filet de poulet grillé (froid ou chaud)



GARNITURES

Semoule • Macaroni • Légumes printaniers • Pommes vapeur • Brocolis • Purée de haricots verts



PLATS COMPLETS

Cabillaud sauce beurre blanc et riz cuisiné • Couscous • Risotto saumon épinard • Poulet et purée de courgettes • Bitokes à l'agneau à la napolitaine et courgettes provençales • Boulettes au bœuf provençales et tagliatelles • Moules à la crème et PDT sautées • Œufs sauce aurore et haricots verts persillés • Sauté de dinde au curry et mousseline de carottes • Quenelles de brochet sauce Nantua et riz nature • Paupiette de veau au jus et brunoise de légumes • Cuisse de poulet grillé et écrasé 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 au poulet



LAITAGES ET DESSERTS

Petit moulé aux noix • Petit cotentin ail et fines herbes • 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

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

