



Saveurs  
et Vie

**REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS  
LIVRÉS À DOMICILE**

**CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE**



**DÉCEMBRE 2022**

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec notre repas de Noël  
et notre menu spécial montagne.

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

**Salade campagnarde** : PDT, museau de porc, tomates, œuf, échalote, persil

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

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

**Salade napolì** : pâtes, tomates, maïs

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

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

**Salade Waldorf** : céleri frais râpé, pomme, huile de colza, moutarde, raisin sec, crème liquide, brisure de noix, persil, curcuma



## Des plaisirs gourmands pour fêter Noël

# DÉCEMBRE 2022

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

	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10	DIMANCHE 11	
MIDI	Salade piémontaise <b>Sauté de veau à la bière et brunoise de légumes</b> Pavé demi-sel Pomme	Coleslaw <b>Poulet sauce barbecue, purée de patate douce</b> Boursin ail fines herbes Riz au lait à la vanille de Madagascar	Riz niçois au thon <b>Bitokes d'agneau sauce aux champignons et julienne de légumes</b> Petit-suisse aux fruits Kiwi	Céleri rémoulade <b>BIO</b> <b>Volaille, boughour et butternut BIO</b> Edam <b>BIO</b> Compote pomme <b>BIO</b>	Gnocchi jambon emmental <b>Filet de hoki sauce à l'orange et mousseline de carottes</b> Yaourt nature Poire	Salade indienne <b>Colombo de porc, banane plantain et riz</b> Rondelé aux noix Mousse au citron	Salade Waldorf <b>Porc au sirop d'érable et tagliatelles</b> Cantal AOP Gâteau au spéculoos	
SOIR	Potage au brocolis Jambon supérieur Liégeois au café	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cake de carottes, cumin et pavot Clémentine	Potage au potiron Salade campagnarde Crème dessert praliné	Velouté Dubarry Macédoine au surimi Flan à la vanille	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Feuilleté chèvre épinards Flan au caramel	Potage de poireaux PDT Œufs pochés Compote pomme coing	Mouliné de légumes Taboulé de volaille Crème dessert caramel	
	<b>LUNDI 12 EN HAUT DES PISTES</b>	<b>MARDI 13</b>	<b>MERCREDI 14</b>	<b>JEUDI 15</b>	<b>VENDREDI 16</b>	<b>SAMEDI 17</b>	<b>DIMANCHE 18</b>	
MIDI	Trio de chou, jambon et comté <b>Saucisse et gratin de crozets</b> Faisselle nature Gâteau de Savoie aux amandes	Salade pot-au-feu <b>Galette de poisson blanc et légumes</b> Fromage blanc nature Clémentine	Pomelo <b>Carbonade flamande et tagliatelles</b> Tomme noire IGP Compote pomme fraise	Salade du pêcheur <b>Potée de légumes</b> Petit-suisse Salade de fruits	Carottes râpées au jus de citron <b>BIO</b> <b>Risotto verde végétarien BIO</b> Gouda <b>BIO</b> Flan au caramel <b>BIO</b>	Pâtes à la rouille <b>Fricassée de foies de volaille à la paysanne et brocolis</b> P'tit Cabray Pomme	Macédoine aux crevettes <b>Rôti de veau au jus et gratin dauphinois</b> St-Nectaire AOP Far breton aux pruneaux	
SOIR	Potage Crécy carottes Omelette nature Banane	Crème d'épinards Pâté de canard supérieur Crème dessert chocolat	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cake au poulet, curry et romarin Liégeois vanille	Mouliné de légumes Salade indienne Mousse au café	Potage d'antan Lentilles blondes aux petits pois Poire	Velouté de potiron et carottes <b>BIO</b> Perles océane aux œufs de truites Riz au lait	Potage de poireaux PDT Andouille pur porc Compote pomme ananas	
	<b>LUNDI 19</b>	<b>MARDI 20</b>	<b>MERCREDI 21</b>	<b>JEUDI 22</b>	<b>VENDREDI 23</b>	<b>SAMEDI 24</b>	<b>DIMANCHE 25 NOËL</b>	
MIDI	Lentilles vertes et ciboulette <b>Boulettes de bœuf à la forestière et jardinière de légumes</b> Fromage blanc nature Orange	Salade de betteraves <b>BIO</b> <b>Pennes rigate au saumon et ricotta BIO</b> Vache qui rit <b>BIO</b> Mousse au chocolat <b>BIO</b>	Pâté de tête <b>Filet de poulet sauce échalote, haricots verts</b> Emmental Poire	Duo de crudités <b>Paupiette de veau à l'ancienne et riz</b> Yaourt nature Compote pomme	Salade de quinoa <b>Filet de lieu à la crème et brocolis</b> Petit-suisse aux fruits Banane	Navet rémoulade <b>Steak haché d'agneau au curry et purée de patate douce</b> Mini-Cabrette Liégeois au café	PDT aux pétoncles <b>Cerf sauce grand veneur, flan de carottes et potiron</b> Brie <b>BIO</b> Entremets au caramel	
SOIR	Potage Crécy carottes Œufs pochés Crème dessert praliné	Crème d'épinards Cake lardons poireaux Clémentine	Velouté de légumes <b>BIO</b> Salade piémontaise Mousse au citron	Potage St-Germain Gnocchis au jambon et emmental Muffin pâte à tartiner choco noisette	Crème de champignons Terrine de volaille Flan à la vanille	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Tresse landaise Pomme	Mouliné de légumes Cocktail de crevettes Compote pomme framboise	
	<b>LUNDI 26</b>	<b>MARDI 27</b>	<b>MERCREDI 28</b>	<b>JEUDI 29</b>	<b>VENDREDI 30</b>	<b>SAMEDI 31</b>		
MIDI	Carottes râpées au jus de citron <b>BIO</b> <b>Risotto champignons et épinards BIO</b> Mimolette <b>BIO</b> Crème dessert vanille <b>BIO</b>	Salade napolitane <b>Chou farci et légumes braisés</b> Yaourt nature Poire	Macédoine de légumes <b>Hachis parmentier</b> Camembert Mousse au citron	Poireau et vinaigrette <b>Œufs brouillés au parmesan et poêlée du Monde</b> Rondelé aux noix Clémentine	Céleri râpé <b>Quenelles de brochet sauce Nantua, blé tendre</b> Tomme noire Cannelé	Landaise au piment d'espelette <b>Bœuf bourguignon et carottes</b> Fromage blanc nature Tarte mangue, yuzu, menthe		
SOIR	Potage d'antan Mortadelle Orange	Velouté de potiron et carottes <b>BIO</b> Falafels Flan au chocolat	Potage de poireaux PDT Taboulé de volaille Compote pomme fruit de la passion	Potage St-Germain Crêpe au cheddar, PDT Liégeois au chocolat	Crème de champignons Pâtes risoni à la niçoise Compote pomme mirabelle	Velouté de légumes <b>BIO</b> Omelette champignons Crème dessert au praliné		

Mon menu à thème

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

### ENTRÉES

- Navet rémoulade • Duo de crudités • Chou blanc vinaigrette • Macédoine de légumes • Lentilles vertes ciboulette • Riz niçois au thon • PDT mimosa • Salade napolitane • 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

## 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)

