

Repas **plaisir & nutrition** livrés à domicile



JUILLET 2019

Vos menus



**FAITES DÉCOUVRIR SAVEURS ET VIE
À VOS PROCHES
ET RECEVEZ UN CADEAU !**



**Saveurs
et Vie**



Bien manger
pour mieux vivre

www.saveursetvie.fr



En juillet



MENU À THÈME LE 14 JUILLET : BIO C'EST BON !



Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, nous vous avons concocté un menu totalement BIO.

Régalez-vous, c'est bon pour vous et pour la planète !



S'HYDRATER EN ÉTÉ

Passer un certain âge, la sensation de soif se fait moins ressentir. Il est pourtant essentiel de continuer à boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

La touche gourmande

Si vous n'aimez pas le goût de l'eau, mangez des fruits riches en eau : melon, pastèque, concombre...
Ils sont désaltérants et délicieux !



Choix à la carte

Pour encore plus de plaisir, composez vous-même votre menu grâce à notre choix à la carte :

ENTRÉES ▪ Tartare tomates basilic ▪ Riz niçois au thon ▪ Pamplemousse ▪ Taboulé ▪ Betteraves ▪ Salade piémontaise ▪ Carottes râpées ▪ Salade Napoli ▪ Concombres à la crème ▪ Potage du jour ▪ Pâté en croûte de volaille

VIANDES ▪ Filet de dorade ▪ Blanc de poulet ▪ Jambonneau ▪ Cuisse de poulet rôtie ▪ Saucisse de Toulouse ▪ Œufs sauce aurore

GARNITURES ▪ Subric de PDT ▪ Riz ▪ Ratatouille ▪ Penne ▪ Flan d'asperges ▪ Haricots verts

PLATS COMPLETS ▪ Parmentier de poisson ▪ Filet de saumon et purée de brocolis ▪ Émincé de volaille et petits pois carottes ▪ Tagliatelles bolognaise ▪ Paëlla ▪ Moussaka de bœuf ▪ Paupiette de veau et jardinière de légumes ▪ Couscous ▪ Œufs épinards béchamel ▪ Gambas à la tomate et tagliatelles


COMPLÉMENTS PROTIDIQUES ▪ Œufs pochés ▪ Blanc de dinde ▪ Salade indienne ▪ Andouille de Vire ▪ Jambon blanc ▪ Salade Marco Polo ▪ Terrine de volaille ▪ Piémontaise au poulet ▪ Taboulé au poulet

LAITAGES ET DESSERTS ▪ Flan chocolat ▪ Fourme d'Ambert ▪ Compote du jour ▪ Fromage blanc nature ▪ Camembert ▪ Fruit du jour ▪ Mousse au café ▪ Boursin ail et fines herbes ▪ Biscuit du jour ▪ Yaourt aux fruits ▪ Emmental ▪ Yaourt nature

PETIT LEXIQUE

Découvrez la composition de nos entrées

- **Palmier des îles** : cœurs de palmier, oignons, sauce mayonnaise, épices à colombo
- **Salade toscane** : pâtes, tomates, poulet, maïs
- **Salade camarguaise** : riz, surimi, concombres, maïs, carottes, vinaigrette
- **Exotique à l'ananas** : surimi, ananas, carottes, sauce salade
- **Salade Napoli** : pâtes, tomates, maïs
- **Riz à la provençale** : riz, tomates, petits pois, poivrons, œufs, sauce vinaigrette
- **Salade du pêcheur** : PDT, thon, oignons, olives noires, cornichons, vinaigrette
- **Salade indienne** : chou blanc, poulet, tomates, pommes vertes, raisins secs, vinaigrette, curcuma
- **Conchiglias à la feta AOP** : pâtes, feta AOP, tomates cerises, olives noires
- **Salade campagnarde** : PDT, tomates, lardons, œufs, échalotes, vinaigrette
- **Salade grecque** : concombres, feta, tomates, poivrons, olives noires, sauce vinaigrette
- **Salade Marco Polo** : pâtes, surimi, poivrons, vinaigre de xérès, sauce mayonnaise

	Lundi 1 ^{er}	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7				
MIDI	Landaise au piment d'Espelette Rôti de bœuf sauce moutarde et courgettes sautées Cantadou ail et fines herbes Crème dessert café	Tartare de concombre Sauté de porc à la diable et purée de PDT Yaourt aux fruits Clafoutis aux cerises	Salade piémontaise Paupiette de veau et petits légumes Bleu douceur Fruit	Palmier des îles Poulet sauce tandoori et semoule Faisselle nature Compote de fraise	Terrine de volaille Filet de lieu à la crème citronnée et légumes du soleil Rondelé poivre Fruit	Céleri rémoulade Hachis parmentier Petit suisse nature Semoule au lait	Conchiglie thon tomate Osso bucco de dinde et poêlée de légumes Saint-Paulin Pain d'épices à l'orange confite				
SOIR	Velouté tomates basilic Taboulé au poulet Fruit	Potage Crécy Œufs pochés Yaourt à la myrtille	Mouliné de légumes Cake carotte, cumin et pavot Mini roulé à l'abricot	Potage provençal Jambon blanc Flan chocolat	Velouté tomates basilic Salade toscane Liégeois vanille	Potage fermier Mortadelle Compote de cassis	Crème de brocolis Salade camarguaise Coupelle d'ananas				
	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14				
MIDI	Salade coleslaw Andouillette sauce moutarde et gratin dauphinois Yaourt nature Crème dessert chocolat	Riz niçois au thon Cuisse de poulet rôtie au thym et haricots verts Emmental Compote de coing	Museau Boulettes de bœuf à la provençale et tagliatelles Chanteneige Fruit	Salade Napoli Porc aux pruneaux et mousseline de céleri Petit suisse aux fruits Panna cotta au caramel	Tartare de tomate Filet de colin sauce au basilic et riz sauvage Port Salut Fruit	Pois cassés baltiques Poulet à la bordelaise et courgettes persillées Perle de lait nature Compote de mirabelle	Carottes vinaigrette BIO Tajine de veau aux légumes et semoule BIO Edam BIO Tarte normande BIO				
SOIR	Potage aux poireaux Omelette aux fines herbes Compote de framboise	Potage provençal Croque-monsieur Fruit	Mouliné de légumes Exotique à l'ananas Brownie	Potage fermier Blanc de poulet Salade de pastèque	Velouté de courgettes Salade piémontaise Riz au lait	Potage Crécy Norvégienne au saumon fumé Crème dessert praliné	Crème de brocolis Cervelas Fruit				
	Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21				
MIDI	Riz à la provençale Rognons de bœuf sauce forestière et haricots verts Faisselle nature Fruit	Radis et mini beurre Paupiette de lapin et écrasé de PDT Tomme noire Mousse au citron	Salade du pêcheur Émincé de volaille persillé et ratatouille Fromage blanc aux fruits Verrine passion-coco	Betteraves Bœuf bourguignon et tagliatelles Carré frais Salade de fruits d'été	Penne courgette, poulet et curry Filet de merlu et épinards à la crème Yaourt nature Fruit	Pâté en croûte de volaille Chou farci à la provençale et riz Petit moulu aux noix Compote de cassis	Quinoa boulgour légumes grillés Parmentier de poulet à la patate douce Petit suisse aux fruits Fondant au chocolat				
SOIR	Potage aux poireaux Cake tomates séchées et feta Viennois café	Potage provençal Farfalles épinards, pesto et pignon de pin Compote de fraise	Mouliné de légumes Museau de bœuf à la lyonnaise Fruit	Velouté tomates basilic Pâté de tête Œufs au lait	Potage fermier Œufs à la coque Gaufre liégeoise	Potage Crécy Cocktail de crevettes Flan vanille	Velouté de courgette Salade toscane Fruit				
	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28				
MIDI	Concombres à la crème Colin sauce citron et pâtes au pesto Petit cotentin ail et fines herbes Riz au lait	Salade camarguaise Sauté de porc à la moutarde et brocolis Bleu douceur Marbré au chocolat	Pâté de foie Bitokes d'agneau à la napolitaine et semoule Petit suisse nature Fruit	Conchiglias à la feta AOP Filet de poulet à la crème et haricots beurre Tomme blanche Salade de fruits	Macédoine de légumes Paëlla Yaourt aux fruits Compote de mirabelle	Haddock fumé et PDT Osso bucco de bœuf et carottes braisées Gouda Fruit	Salade grecque Langue de bœuf sauce piquante et purée de PDT Fromage blanc nature Tarte aux cerises				
SOIR	Velouté tomates basilic Jambon blanc Compote de poire	Mouliné de légumes Accras de morue Fruit	Potage provençal Salade indienne Yaourt à la fraise BIO	Potage aux poireaux Salade campagnarde Pain d'épices	Velouté de courgette Omelette aux oignons Fruit	Crème de brocolis Quiche lorraine Flan caramel	Potage Crécy Terrine de volaille Crème dessert café				
	Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	<div style="background-color: #f96; text-align: center; padding: 5px;">OFFRE PARRAINAGE</div> <div style="background-color: #f96; text-align: center; padding: 5px;">FAITES DÉCOUVRIR SAVEURS ET VIE À VOS PROCHES</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border-radius: 5px;">POUR VOUS, PARRAIN</div> <div style="background-color: #D8BFD8; padding: 5px; border-radius: 5px;">POUR VOTRE FILLEUL</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #333; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> Un ballotin de chocolats OFFERT* </div> <div style="background-color: #333; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> Un déjeuner OFFERT* </div> </div> <div style="font-size: 2em; margin-top: 10px;">✂</div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 10px;">*Offre soumise à conditions : un ballotin de Chocolats offert au parrain pour toute commande minimum de 14 déjeuners par son filleul, à condition que celui-ci ne soit pas encore client de Saveurs et Vie. Cette offre est renouvelable pour chaque nouveau client parrainé.</p>							
MIDI	Salade Marco Polo Cuisse de poulet rôtie aux légumes du soleil Emmental Compote de fraise	Chou blanc vinaigrette Boudin blanc de rethel et purée de PDT Yaourt nature Fruit	Salade de maïs, carottes et tomates Parmentier de courgettes à la bolognaise Cantadou ail et fines herbes Cheesecake myrtille								
SOIR	Potage provençal Salade niçoise au thon Mélange fruits exotiques	Velouté tomates basilic Filet de dinde Ile flottante	Mouliné de légumes Cake cabillaud, ciboulette et citron Viennois chocolat								



BIO : produit issu de l'agriculture biologique

Mon menu à thème

Comment commander vos repas ?



Par téléphone

Avec l'aide de nos diététiciennes au **01 85 73 71 95**.

Pour des livraisons régulières, le choix se fait deux semaines à l'avance, le lundi de 9h à 17h. Vous pouvez choisir vos repas dans la carte de remplacement. Attention : tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande

Par écrit

Sur demande, un tableau vierge reprenant le mois vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités. Une fois rempli, vous avez 3 possibilités pour retourner votre tableau au service diététique.

- **Par le biais du livreur**
- **Par courrier** : Saveurs et Vie ■ Service diététique ■ Cœur d'Orly ■ Zone d'activité Roméo ■ Rue de la soie ■ Bât. 285 ■ Cellule C8/C9 ■ 94310 Orly
- **Par email** : service.dietetique@saveursetvie.fr

Sur internet

Rendez-vous sur notre site internet **www.saveursetvie.fr** pour passer votre première commande

Info pratique

En plus de ce menu et sur simple demande, nous pouvons vous adresser notre documentation complète (formules, tarifs et conditions générales de vente).

En cas de régime

Pour les régimes sans sel, diabétique, mixé et haché, sur demande, nous vous enverrons la liste des produits adaptés afin que vous puissiez faire votre choix.

Nos diététiciennes sont à votre disposition pour vous guider par téléphone.

FAITES DÉCOUVRIR SAVEURS ET VIE À VOS PROCHEs



PARRAIN

Nom
Prénom Tél.
E-mail

FILLEUL

Nom
Prénom Tél.
E-mail

Coupon à retourner à :

Saveurs et Vie - Service commercial - Orlytech Bât. 548 - 16 rue Louis Blériot - 91550 Paray-Vieille-Poste
ou directement à votre livreur

RENSEIGNEMENTS PARRAINAGE

01 41 733 733 ou service.commercial@saveursetvie.fr



Bien manger pour mieux vivre