



Comment choisir vos menus ?

- **Par téléphone.** Avec les diététiciennes au **01 41 733 733**. Pour des livraisons régulières, le choix se fait le lundi de 9h à 17h, pour les menus de la semaine suivante. Attention : tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande.
- **Par écrit.** Sur demande, un tableau vierge reprenant les 5 semaines vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités. Une fois rempli, retournez votre tableau au service diététique par courrier ou par le biais du livreur.
- **Pratique.** En plus de ce menu et sur simple demande, nous pouvons vous adresser notre documentation complète (formules, tarifs et conditions générales de vente).

Le calendrier. Il reprend les couleurs des menus en page précédente.

Avril	Mai	Juin	Juillet
1 M Hugues	1 V Fête du travail	1 L Justin 23	1 M Thierry
2 J Sandrine	2 S Boris	2 M Blandine	2 J Martinien
3 V Richard	3 D Phil., Jacq.	3 M Kevin	3 V Thomas
4 S Isidore	4 L Sylvain 19	4 J Clotilde	4 S Florent
5 D Pâques	5 M Judith	5 V Igor	5 D Antoine
6 L L. de Pâques 15	6 M Prudence	6 S Norbert	6 L Mariette 28
7 M J-B. de la Salle	7 J Gisèle	7 D Gilbert	7 M Raoul
8 M Julie	8 V Victoire 1945	8 L Médard 24	8 M Thibault
9 J Gautier	9 S Pacôme	9 M Diane	9 J Amandine
10 V Fulbert	10 D Solange	10 M Landry	10 V Ulrich
11 S Stanislas	11 L Estelle 20	11 J Barnabé	11 S Benoît
12 D Jules	12 M Achille	12 V Guy	12 D Olivier
13 L Ida 16	13 M Rolande	13 S Antoine de P.	13 L Henri, Joël 20
14 M Maxime	14 J Ascension	14 D Elisée	14 M Fête Nationale
15 M Pateme	15 V Denise	15 L Germaine 25	15 M Donald
16 J Benoit-Joseph	16 S Honoré	16 M J. F. Régis	16 J ND Mt Carmel
17 V Anicet	17 D Pascal	17 M Hervé	17 V Charlotte
18 S Parfait	18 L Eric 21	18 J Léonce	18 S Frédéric
19 D Emma	19 M Yves	19 V Romuald	19 D Arsène
20 L Odette 17	20 M Bernardin	20 S Silvère	20 L Marina 30
21 M Anselme	21 J Constantin	21 D Eté 26	21 M Victor
22 M Alexandre	22 V Emile	22 L Alban	22 M Marie Madeleine
23 J Georges	23 S Didier	23 M Audrey	23 J Brigitte
24 V Fidèle	24 D Pentecôte	24 M Jean-Baptiste	24 V Christine
25 S Marc	25 L L. Pentecôte	25 J Prosper	25 S Jacques
26 D Alida	26 M Bérenger	26 V Anthelme	26 D Anne, Joachim
27 L Zita 18	27 M Augustin	27 S Fernand	27 L Nathalie 31
28 M Valérie	28 J Germain	28 D Irénée	28 M Samson
29 M Cath. de Sienne	29 V Aymar	29 L Pierre-Paul 27	29 M Marthe
30 J Robert	30 S Ferdinand	30 M Martial	30 J Juliette
	31 D Visitation		31 V Ignace de L.

■ Semaine 1 ■ Semaine 2 ■ Semaine 3 ■ Semaine 4 ■ Semaine 5 ■ Semaine 6

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.

Accueil et conseils
01 41 733 733

www.saveursetvie.fr

5-7 voie des cosmonautes ■ 94310 Orly
SAS au capital de 88 960 € ■ Siret 43467677100034 ■ Code APE 5621Z

Saveurs
et Vie

Bien manger
pour mieux vivre

Accueil et conseils
01 41 733 733

Repas plaisir et nutrition à domicile

Votre carte printemps 2015



Les saveurs du printemps dans votre assiette

■ Une nouvelle grille sur six semaines pour des menus encore plus variés

■ Saveurs et Vie livre partout en France

© Copyright Saveurs et Vie - Crédits photos : Thinkstock, Fotolia - Mars 2015 - Document non contractuel. Imprimé sur papier balance silk, recyclé à 60 %.

Saveurs
et Vie

Bien manger
pour mieux vivre

Vos menus de printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Mini pennes rosso Poulet sauce mielée et flan de courgettes Roquefort Mousse au citron	Carottes rapées Chili con carne Rondelé nature Fruit	Salade Bulgare Steak haché sauce poivre et haricots verts Yaourt nature brassé Crème à l'ancienne café	Champignons à la grecque Porc aux pruneaux et pommes de terre au thym Brie Coupelle de pomelos	Riz niçois au thon Filet de saumon et purée de brocolis Petit suisse nature Compote de poires	Museau de bœuf Bitokes d'agneau sauce napolitaine et semoule Gouda Fruit	Macédoine de légumes Boudin noir et compotée de pommes oignons Camembert Flan coco
	Crème de champignons Rôti de porc Fromage blanc aux fruits	Mouliné de légumes Maquereaux au vin blanc Flan caramel	Potage poireaux PDT Quiche provençale Fruit	Potage brocoli Œufs à la coque Compote de framboises	Potage Crécy Cervelas vinaigrette Cake aux fruits	Velouté de courgettes Pommes de terre mimosa Crème dessert vanille	Vetouté tomate basilic Cake lardons poireaux Fruit
Semaine 2	Harengs vinaigrette Rôti de porc et pommes à l'anglaise Tartare ail et fines herbes Fruit	Rillettes de porc Émincé de poulet et petits pois Faisselle nature Liégeois chocolat	Duo de crudités Lasagnes maison Roulé Fol Epi Compote d'abricots	Salade Strasbourgeoise Sauté de porc à la moutarde et julienne de légumes Yaourt nature Tiramisu	Haricots verts vinaigrette Filets de rouget, chutney de tomates et mousseline de fèves Saint-Albray Fruit	Cervelas vinaigrette Rôti de veau coriandre et endives braisées Mini cabrette Compote de bananes	Méli mélo de légumes Râble de lapin en gibelotte et pommes dauphine Fromage blanc nature Mœlleux aux pommes
	Potage persil Roulé au fromage Mosaïque de fruits	Crème de céleri Salade périgord Fruit	Crème de champignons Cocktail de crevettes Flan vanille	Mouliné de légumes Chorizo Salade de fruits de saison	Potage poireaux PDT Filet de poulet Semoule au lait	Potage brocoli Œufs au plat Fruit	Potage Crécy Pâté en croute Bressan Mousse au citron
Semaine 3	Taboulé poulet Sauté de porc caramélisé et brunoise de légumes Faisselle nature Flan caramel	Cocktail de crevettes Œufs brouillés et haricots rouges Emmental Fruit	Salade de PDT ciboulette Rôti de bœuf aux olives et choux-fleurs béchamel Fromage blanc nature Compote de fraises	Pâté de campagne Escalope de volaille à la milanaise et spaghettis Saint Paulin Salade de fruits exotiques	Céleri rémoulade Gratin de thon tomates et courgettes Yaourt nature Poire Belle Hélène	Lentilles vertes ciboulette Parmentier de canard Port Salut Fruit	Riz niçois au thon Gigot d'agneau et caviar d'aubergines Petit suisse nature Craquant chocolat
	Velouté de courgettes Museau de bœuf Compote de coings	Vetouté tomate basilic Mortadelle Yaourt aux fruits	Potage persil Thon à la tomate Fruit	Crème de céleri Croque poulet emmental Crème dessert café	Crème de champignons Piémontaise au jambon Fruit	Mouliné de légumes Omelette au fromage Mousse au chocolat	Potage poireaux PDT Quiche lorraine Compote de pêches
Semaine 4	Radis beurre Poulet sauce Argenteuil et Tagliolini fraîches Tomme noire Fruit	Salade Napoli Saucisse fumée et purée de haricots verts Yaourt brassé nature Liégeois vanille	Museau de bœuf vinaigrette Blanquette de veau et riz Saint-Nectaire Compote ananas	Persillade de pommes de terre Œufs épinards à la béchamel Boursin ail et fines herbes Crème dessert caramel	Macédoine de légumes Colin ratatouille et boulgour aux épices Edam Fruit	Concombre à la crème Courgettes à la bolognaise Fromage blanc nature Mosaïque de fruits	Rillettes de canard Suprême de pintade et pommes de terre sautées Brie Amandine aux poires
	Potage brocoli Coppa Œufs au lait	Potage Crécy Salade du pêcheur Fruit	Velouté de courgettes Terrine canard poivre Fromage blanc aux fruits	Vetouté tomate basilic Surimi au crabe Salade de fruits du verger	Potage persil Jambon blanc Compote passion	Crème de céleri Œufs pochés Fruit	Crème de champignons Quiche saumon brocolis Yaourt aux fruits
Semaine 5	Chou blanc vinaigrette Porc au basilic et fondue de poireaux Yaourt nature Semoule au lait	Cervelas vinaigrette Risotto de poulet aux cèpes Bleu douceur Fruit	Salade flamande Rôti de veau et jardinière de légumes Faisselle nature Profiterolles au chocolat	Betteraves rouges Petit salé aux lentilles Rondelé aux noix Salade d'agrumes	Terrine de volaille aux légumes Filet de cabillaud sauce citron et brocolis crème Morbier Compote de pruneaux	Salade coleslaw Steak haché sauce échalotes et pommes à l'anglaise Emmental Fruit	Salade piémontaise Rôti de porc à la diable et julienne de légumes Fromage blanc nature Tarte aux abricots
	Mouliné de légumes Tresse landaise Compote de bananes	Potage poireaux PDT Rosette Petit suisse nature	Potage brocoli Salade Marco Polo Fruit	Potage Crécy Flan chèvre tomate Compote de cassis	Velouté de courgettes Taboulé poulet Crème dessert vanille	Vetouté tomate basilic Omelette aux fines herbes Flan au chocolat	Potage persil Sardines à l'huile Fruit
Semaine 6	Duo de crudités Couscous Royal Tomme blanche Compote de pommes	Blé provençal Sauté de bœuf aux olives et poêlée de champignons Faisselle nature Mousse de fraise	Harengs vinaigrette Colombo de porc et écrasé de pommes de terre Coulommiers Fruit	Taboulé Poulet basquaise et ratatouille Tartare au poivre Île flottante	Lentilles vertes ciboulette Filet de julienne ciboulette et pennes Brebis crème Fruit	Pâté de volaille Omelette au fromage et jardinière de légumes Petit suisse nature Compote d'abricots	Tomates vinaigrette Rôti de veau et gratin dauphinois Cantadou ail et fines herbes Éclair au chocolat
	Mouliné de légumes Quiche 3 fromages Mousse au café	Crème de champignons Filet de dinde Fruit	Potage brocoli Aspic d'œuf au jambon Compote de fraises	Potage poireaux PDT Cake tomate feta Cocktail de fruits des îles	Velouté de courgettes Saucisson à l'ail Compote ananas	Potage persil Salade du pêcheur Fruit	Potage Crécy Surimi ail et fines herbes Crème dessert vanille



Choix à la carte

En fonction de vos goûts et selon vos envies, vous pouvez remplacer les plats qui ne vous conviennent pas par le choix à la carte.

Entrées

- Céleri rémoulade ▪ Salade du pêcheur
- Pâté de campagne ▪ Taboulé poulet
- Potage du jour ▪ Coleslaw ▪ Salade marco polo ▪ Macédoine de légumes
- Salade piémontaise ▪ Duo de crudités
- Salade Napoli ▪ Pamplermouse

Viandes

- Cuisse de canard poivre vert ▪ Filet de cabillaud à l'oseille ▪ Paupiette de veau
- Œufs sauce aurore ▪ Blanc de poulet grillé ▪ Filet de saumon nature ▪ Saucisse de Toulouse ▪ Râble de lapin aux pruneaux ▪ Sauté de bœuf échalotes

Garnitures

- Jardinière de légumes ▪ Riz basmati
- Flageolets ▪ Légumes couscous ▪ Écrasé de pommes de terre ▪ Flan de carottes
- Purée de haricots verts ▪ Spaghettis
- Courgettes au basilic

Plats complets

- Hachis parmentier gratiné ▪ Escalope milanaise et spaghettis ▪ Risotto de saumon à la florentine ▪ Tagliatelles à la bolognaise ▪ Gratin dauphinois au jambon
- Dos de cabillaud à la provençale et écrasé de pommes de terre ▪ Courgettes farcies et semoule méridionale ▪ Filet de loup aux épinards ▪ Rôti de porc à la diable et julienne de légumes

Compléments protidiques

- Quiche provençale ▪ Rôti de porc
- Surimi ail et fines herbes ▪ Œufs à la coque ▪ Tarte chèvre tomate ▪ Cervelas vinaigrette ▪ Croque monsieur ▪ Cocktail de crevettes ▪ Filet de poulet

Laitages et desserts

- Bleu douceur ▪ Gouda ▪ Camembert
- Riz au lait ▪ Yaourt nature ▪ Cocktail de fruits des îles ▪ Mousse au café ▪ Fruit du jour ▪ Crème dessert caramel ▪ Yaourt aux fruits ▪ Liégeois chocolat ▪ Petit suisse nature ▪ Compote du jour ▪ Flan vanille
- Fromage blanc aux fruits

▪ Chaque semaine correspond à une couleur que vous retrouverez dans le calendrier en dernière page de cette documentation. ▪ Les jours et les semaines se suivent dans l'ordre du tableau.