

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 1 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	02-01-23	03-01-23	04-01-23	05-01-23	06-01-23
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	<u>Soupe du jour</u>				
Plat Smart		Escalope de porc, jus de viande, choux rouge aux pommes, pdt persillées 374 kcal 1562 kJ Céleri, Lait, soja , gluten	Saucisse de campagne, Sauce champignons, Panais étuvés, Pdt ciboulette 432 kcal 1814 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons	Cordon bleu de volaille, Sauce aux champignons, endives, pdt purée 721 kcal 3018 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait	Filet de hoki, Sauce au vin blanc à l'aneth, Poireaux braisés, Riz complet 578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, Sulfites
Plat Veggie		<u>Plat Vegan</u> Burger de légumes, Coulis de tomates, quinoa 537 kcal 2249 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde	<u>Plat Végé</u> Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines 509 kcal 2129 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	<u>Plat Vegan</u> Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé 550 kcal 2309 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	<u>Plat Végé</u> Courgette farcie au chèvre, Boulghour 293 kcal 1218 kJ Lait, Gluten (blé), (seigle)
Plat Brasserie ou Grill		<u>Plat brasserie</u> Carbonnade à la flamande Pdt purée 543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	<u>Grillade</u> Steak de boeuf, Sauce roquefort, Pommes frites 853 kcal 3565 kJ Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	<u>Plat brasserie</u> Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	<u>Grillade</u> Mixed grill, pdt grenaille, beurre à l'ail 735 kcal 3072 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites
Légumes chauds		Chou fleur, Poivronade	Salsifis, broccoli	Carotte et petit pois, haricot beurre	chou de milan, Ratatouille

<i>Pâtes</i>		2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)
<i>Sauce classique</i>		264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites
<i>Sauce végétarienne</i>		Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja

Les légumes proposés au menu seront toujours différents de ceux proposés pour le Salad'Bar.
 Du fromage râpé sera mis à disposition pour ceux qui souhaitent en rajouter dans leur préparation de pâtes.
 Une gamme de desserts vegan bio préemballés sera proposée en alternative au dessert classique du jour.

Nous utilisons des **légumes de saison** suivant le calendrier de Bruxelles Environnement.

Plusieurs denrées seront utilisées *fraîches* tout au long de l'année.

Nous utilisons des produits locaux ou proposons des plats nationaux.

Les produits mentionnés par une "*" seront BIO.

Tous nos poissons sont issus de la pêche durable et certifiés MSC dans les plats proposés au restaurant.

