

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 19 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	09-05-22	10-05-22	11-05-22	12-05-22	13-05-22
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Potage</i>	<u>Soupe du jour</u> 				
<i>Potage alternatif 100% végétarien</i>	Tomates 36 kcal 152 kJ Céleri	Lentilles vertes 51 kcal 213 kJ Céleri	Asperges 23 kcal 97 kJ Céleri	Bouillon de légumes 47 kcal 200 kJ Céleri	Panais 45 kcal 185 kJ Céleri
<i>Plat du jour</i>	Sauté de porc, sauce au poivre, pdt nature 441 564 1857 2354 Gluten, céleri, soja, moutarde, lait	Osso bucco de dinde, riz au curry 540 kcal 2264 kJ céleri, oeufs, soja, Lait	Merguez, couscous au raisin, jus de légumes 328 kcal 1377 kJ Céleri, oeufs, Lait,	<u>Plat végé</u> Courgette farcie au chèvre, riz 723 kcal 3013 kJ Céleri, lait	Filet de merlan, pomme vapeur 185 kcal 778 kJ Celeri, lait, Poissons, crustacés
<i>Plat Smart</i>	Chipolata de volaille, sauce tzatziki, salade de tomate à l'ail, pdt rissolées 1088 kcal 4537 kJ céleri, Lait, moutarde	<u>Plat végé</u> Filet de quorn au vin rouge et petit légumes 433 kcal 1814 kJ céleri, Gluten, oeufs, soja	Filet de poulet, pdt au lard et aux herbes, duo d'haricots 749 kcal 3149 kJ Céleri, gluten, soja, Lait, moutarde	Brochette de porc, petit pois à la française, pdt ciboulette 416 kcal 1742 kJ Céleri, Gluten, Lait, oeufs	Escalope milanaise, coulis de poivrons, courgette , quinoa 838 kcal 3495 kJ Céleri, oeufs, Lait
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végé</u> Ceviche aux haricots rouge et blanc, quinoa au coriandre 438 kcal 1829 kJ	<u>Plat vegan</u> Nasi goreng au quinoa, champignons-carotte-broccoli-noix de cajou 432 kcal 1808 kJ	<u>Plat végé</u> Rouleau de printemps, sauce aigre douce, riz sauvage 603 kcal 2520 kJ	<u>Plat vegan</u> Falafel, sauce marinara, pdt nature 533 kcal 2233 kJ	<u>Plat végé</u> Tortillas aux poivrons et petit pois 612 kcal 2547 kJ

	Céleri, Gluten	Céleri, Gluten, Soja, cajou	céleri, Lait, Œuf, soja, noix	Céleri, soja	Gluten, Lait, Œuf
<i>Plat Brasserie ou Grill</i>	Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites	Plat brasserie Carbonnade à la flamande Pdt purée	Grillade Steak grillé, Sauce béarnaise, Pommes frites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz	Grillade Mixed grill, pdt grenaille, beurre à l'ail
	660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	853 kcal 3565 kJ Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	735 kcal 3072 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites
<i>Légumes chauds</i>	Petits pois, navet, haricot beurre	Champignons, salsifis, chou fleur	ratatouille, potiron, chous de Bxl	jardinière de légumes, Panais, courgette	Brocolis, Poireaux, Carotte
<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)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)
<i>Sauce classique</i>	Saumon fumé et poireaux 518 2170 celeri, Gluten, lait	Saumon fumé et poireaux 518 2170 celeri, Gluten, lait	Saumon fumé et poireaux 518 2170 celeri, Gluten, lait	Saumon fumé et poireaux 518 2170 celeri, Gluten, lait	Saumon fumé et poireaux 518 2170 celeri, Gluten, lait
<i>Sauce végétarienne</i>	Courette-petit pois-menthe 438 1834 Céleri, Gluten, lait	Courette-petit pois-menthe 438 1834 Céleri, Gluten, lait	Courette-petit pois-menthe 438 1834 Céleri, Gluten, lait	Courette-petit pois-menthe 438 1834 Céleri, Gluten, lait	Courette-petit pois-menthe 438 1834 Céleri, Gluten, lait