



ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 1 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	03-01-22	04-01-22	05-01-22	06-01-22	07-01-22
	<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>	38 kcal 160 kJ Céleri, gluten, blé, soja	28 kcal 120 kJ Céleri, gluten, blé, soja	88 kcal 369 kJ Céleri	30 kcal 120 kJ Céleri	24 kcal 100 kJ Céleri
<i>Plat du jour</i>	384 kcal 1619 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja	374 kcal 1562 kJ Céleri, Lait, soja, gluten	788 kcal 3297 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites	691 kcal 2888 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, Sulfites
<i>Plat Smart</i>	479 kcal 2023 kJ Graines de sésames, Gluten, Lait, Sulfites	Escalope de porc, jus de viande, choux rouge aux pommes, pdt persillées 374 kcal 1562 kJ Céleri, Lait, soja, gluten	Filet de colin, Sauce Dugléré, Panais étuvés, Pdt ciboulette 432 kcal 1814 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons	Cordon bleu de volaille, Sauce aux champignons, Stoemp aux endives 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
<i>Plat Veggie</i>	293 kcal 1218 kJ	<u>Plat Vegan</u> Burger de légumes, Coulis de tomates, quinoa 537 kcal 2249 kJ	<u>Plat Végé</u> Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines 509 kcal 2129 kJ	<u>Plat Vegan</u> Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé 550 kcal 2309 kJ	<u>Plat Végé</u> Courgette farcie au chèvre, Boulghour 293 kcal 1218 kJ

	Lait, Gluten (blé), (seigle)	Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde	Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	Lait, Gluten (blé), (seigle)
Plat Brasserie ou Grill	Plat brasserie Carbonnade à la flamande Pdt purée	Grillade Filet de poulet pané, Sauce roquefort, Pommes frites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz	Grillade Mixed grill, pdt en chemise, 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
Légumes chauds	Céleris raves Jardinière de légumes Carottes,	Chou rouge aux pommes, Poivronade	Salsifis, Panais	Chou fleur, Endives	Poireaux, Ratatouille
	Pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes
	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)
Sauce classique	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	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
Sauce végétarienne	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	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 