







ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 2 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	10-01-22	11-01-22	12-01-22	13-01-22	14-01-22
	<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>	36 kcal 154 kJ Céleri	84 kcal 353 kJ Céleri	58 kcal 246 kJ Céleri	30 kcal 120 kJ Céleri	34 kcal 142 kJ Céleri
<i>Plat du jour</i>	657 kcal 2754 kJ Gluten, (blé), (orge), Lait, Œuf, moutarde, soja	481 kcal 2010 kJ Gluten, (blé), Lait	567 kcal 2369 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Sulfites	609 kcal 2539 kJ Céleri, Gluten, (blé), Fruits à coque, (noix de cajou), Œuf	798 kcal 3347 kJ Gluten, (blé), (seigle), Moutarde, Oeuf, Poissons, Sulfites
<i>Plat Smart</i>	<b>Jambon grillé, sauce andalouse maison, salade liégeoise</b>  864 kcal 3612 kJ  Gluten, (blé), (orge), Lait, Œuf, moutarde, soja, sulfites	<b>Chicons au gratin Pomme purée aux herbes</b>  481 kcal 2010 kJ  Gluten, (blé), Lait	<b>Epigramme dagueau, jus au romarin, choux frisés, pomme grenaille</b>  567 kcal 2369 kJ  Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Sulfites	<b>Wok de bœuf au curry rouge, légumes asiatique, quinoa rouge</b>  638 kcal 2674 kJ  Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, oeufs, Soja,	<b>Filet de saumon Sauce tartare Brocolis Boulghour</b>  798 kcal 3347 kJ  Gluten, (blé), (seigle), Moutarde, Oeuf, Poissons, Sulfites
<i>Plat Veggie</i>	<b><u>Plat végété</u> Falafel Sauce à la crème e aux herbes Betteraves rouges Semoule de blé</b>  693 kcal 2900 kJ	<b><u>Plat vegan</u> Wok thaïlandais végétarien (flageolets, chou paksoi, champignons) Riz basmati</b>  705 kcal 2946 kJ	<b><u>Plat végété</u> Croquettes au fromage faites maison Salade mixte</b>  850 kcal 3553 kJ	<b><u>Plat vegan</u> Tagliatelle aux petits pois, tofu et pesto</b>  813 kcal 3400 kJ	<b><u>Plat végété</u> Quiche au potiron, fête, coriandre et noix</b>  854 kcal 3570 kJ

	Céleri, Gluten, (blé), Lait	Céleri, Fruits à coque, (noix de cajou), Gluten, (blé), Soja	Gluten, Lait, Œuf	Céleri, Gluten, (blé), (seigle)	Gluten, (blé), Fruits à coque, Lait, Œuf
<b>Plat Brasserie ou Grill</b>	<b>Plat brasserie</b> Boulettes à la sauce tomate, pdt frites  660 kcal 2763 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Plat brasserie</b> Carbonnade à la flamande Pdt purée  543 kcal 2276 kJ  Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfités	<b>Grillade</b> Filet de poulet pané, Sauce roquefort, Pommes frites  853 kcal 3565 kJ  Céleri, Gluten, (blé), Sulfités	<b>Plat brasserie</b> Vol-au-vent, riz  491 kcal 2065 kJ  Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	<b>Grillade</b> Mixed grill, pdt en chemise, beurre à l'ail  735 kcal 3072 kJ  Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfités
<b>Légumes chauds</b>	Petits pois carotte, Betterave rouge	Poivronade, Légumes wok	Carottes à la parisienne, Choux frisés	Choux-fleurs, Haricots princesse	Brocolis, Potiron
<b>Pâtes</b>	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)
<b>Sauce classique</b>	<b>Alfredo (jambon italien et fromage)</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Alfredo (jambon italien et fromage)</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Alfredo (jambon italien et fromage)</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Alfredo (jambon italien et fromage)</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Alfredo (jambon italien et fromage)</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf
<b>Sauce végétarienne</b>	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), 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.