















ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 38 : Les Presses (11h30-14h15)				
	19-09-22	20-09-22	21-09-22	22-09-22	23-09-22
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	<u>Soupe du jour</u> 				
Potage alternatif 100% végétarien	Choux de Bruxelles 38 kcal 161 kJ Céleri, gluten, soja	Tomates et basilic 44 kcal 187 kJ Céleri, gluten, soja	Panais 48 kcal 202 kJ Céleri, gluten, soja	Poivrons  30 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja	Cresson 54 kcal 226 kJ Céleri, gluten, soja
Plat du jour	 Pavé de dinde Sauce aux fines herbes Pdt grenaille persillées 880 kcal 3676 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait	Pain de viande à l'italienne Coulis de poivrons rouges Spirelli complets 820 kcal 3428 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Œuf	Brochette de poulet Sauce curry Riz au jasmin 646 kcal 2708 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde	 Plat Végé Lasagne au potiron 407 kcal 1689 kJ Gluten (blé), Fruits à coques, (amande), (noisette), Céleri, Lait	 Filet de merlu Sauce vierge Pommes purée 396 kcal 1653 kJ Céleri, Lait, Moutarde, Poissons
Plat Veggie	Plat Végé Paëlla aux légumes (poivrons, fenouil, petits pois) 373 kcal 1572 kJ Céleri, Gluten, (blé), Œuf	 Plat Végan Burger de légumes Stoemp aux épinards 383 kcal 1602 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Moutarde	  Plat Végé Parmentier d'aubergines et sa sauce à l'origan 620 kcal 2587 kJ Gluten, (blé), (seigle), Lait	 Plat Végan Teriyaki de tofu* Légumes d'automne sautés (panais, poireaux) Quinoa* 691 kcal 2899 kJ Céleri, Gluten, (blé), Moutarde, Graines de sésame	Plat Végé Curry libanais au quorn et poivrons Riz basmati 494 kcal 2063 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf
Plat Brasserie ou Grill	Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites  491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	Plat brasserie Carbonnade à la flamande, pdt purée  543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	Grillade Steak de bœuf, sauce poivre vert, pdt frites  1096 kcal 4584 kJ Lait, Sulfites	Plat brasserie Vol au vent, riz  660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Grillade Mixed grill, beurre à l'ail, pdt grenaille  727 kcal 3035 kJ Gluten, (blé), Poissons, Céleri

<i>Légumes chauds</i>	Carottes au miel et thym, chou fleur, céleri rave	Choux romanesco, Epinards, Navets	Courgettes, aubergines, Haricots aux échalotes	Potiron, poêlée de champignons, panais	Tomate au four, chicons, poivronade
<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>	Carbonara à la façon du chef 346 kcal 1441 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Carbonara à la façon du chef 346 kcal 1441 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Carbonara à la façon du chef 346 kcal 1441 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Carbonara à la façon du chef 346 kcal 1441 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Carbonara à la façon du chef 346 kcal 1441 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf
<i>Sauce végétarienne</i>	Ricotta et basilic 231 kcal 963 kJ Gluten, (blé), Lait	Ricotta et basilic 231 kcal 963 kJ Gluten, (blé), Lait	Ricotta et basilic 231 kcal 963 kJ Gluten, (blé), Lait	Ricotta et basilic 231 kcal 963 kJ Gluten, (blé), Lait	Ricotta et basilic 231 kcal 963 kJ Gluten, (blé), Lait

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.

