

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 38 : <u>Chez Théo</u> (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 Smart	Sauté de porc Sauce aux haricots azuki* Brocolis Riz complet 489 kcal 2052 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde	Plat Végé Couscous légumes (carottes, navets) et aux boulettes de légumes Semoule de blé  539 kcal 2253 kJ Céleri, Gluten, (blé), Soja, Œuf	Burger de saumon Sauce moutarde Fenouil braisé Tagliatelle*   840 kcal 3498 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Poissons	 Roulade de dinde Sauce au romarin Chicons caramélisés Pdt sautées au paprika 664 kcal 2786 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Œuf	Emincé de bœuf Stroganoff Champignons pdt nature 532 kcal 2240 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde
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	<p><u>Plat brasserie</u> Boulettes à la sauce tomate, pdt frites</p> <p>491 kcal 2065 kJ</p>  <p>Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf</p>	<p><u>Plat brasserie</u> Carbonnade à la flamande, pdt purée</p> <p>543 kcal 2276 kJ</p>  <p>Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites</p>	<p><u>Grillade</u> Steak de bœuf, sauce poivre vert, pdt frites</p> <p>1096 kcal 4584 kJ</p>  <p>Lait, Sulfites</p>	<p><u>Plat brasserie</u> Vol au vent, riz</p> <p>660 kcal 2763 kJ</p>  <p>Gluten, (blé), Lait, Œuf</p>	<p><u>Grillade</u> Mixed grill, beurre à l'ail, pdt grenaille</p> <p>727 kcal 3035 kJ</p>  <p>Gluten, (blé), Poissons, Céleri</p>
Légumes chauds	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
Pâtes	<p>2 choix de pâtes</p> <p>259 kcal 1087 kJ</p> <p>Gluten, (blé), (seigle)</p>	<p>2 choix de pâtes</p> <p>259 kcal 1087 kJ</p> <p>Gluten, (blé), (seigle)</p>	<p>2 choix de pâtes</p> <p>259 kcal 1087 kJ</p> <p>Gluten, (blé), (seigle)</p>	<p>2 choix de pâtes</p> <p>259 kcal 1087 kJ</p> <p>Gluten, (blé), (seigle)</p>	<p>2 choix de pâtes</p> <p>259 kcal 1087 kJ</p> <p>Gluten, (blé), (seigle)</p>
Sauce classique	<p>Carbonara à la façon du chef</p> <p>346 kcal 1441 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Oeuf</p>	<p>Carbonara à la façon du chef</p> <p>346 kcal 1441 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Oeuf</p>	<p>Carbonara à la façon du chef</p> <p>346 kcal 1441 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Oeuf</p>	<p>Carbonara à la façon du chef</p> <p>346 kcal 1441 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Oeuf</p>	<p>Carbonara à la façon du chef</p> <p>346 kcal 1441 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Oeuf</p>
Sauce végétarienne	<p>Ricotta et basilic</p> <p>231 kcal 963 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait</p>	<p>Ricotta et basilic</p> <p>231 kcal 963 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait</p>	<p>Ricotta et basilic</p> <p>231 kcal 963 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait</p>	<p>Ricotta et basilic</p> <p>231 kcal 963 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait</p>	<p>Ricotta et basilic</p> <p>231 kcal 963 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait</p>