










ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 39 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	26-09-22	27-09-22	28-09-22	29-09-22	30-09-22
	Lundi	FERMÉ	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	Soupe du jour 				
Potage alternatif 100% végétarien	<p>Chou frisé</p> <p>71 kcal 296 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja, Moutarde</p>		<p>Chicons</p> <p>88 kcal 369 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	<p>Potage Bio</p> <p>30 kcal 120 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	<p>Potiron</p> <p>24 kcal 100 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>
Plat du jour	<p>Hochepot au porc (navets) Pdt Nicola</p> <p>538 kcal 2252 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites</p>		<p>Saucisse de campagne, sauce au pickels, pdt Charlotte à la ciboulette</p> <p>788 kcal 3297 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites</p>	<p><u>Plat Végé</u> Cannelloni aux épinards et à la ricotta</p> <p>691 kcal 2888 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf</p>	<p>Filet de hoki, sauce au vin blanc à l'aneth, riz complet</p> <p>578 kcal 2426 kJ</p> <p>Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, Sulfites</p> 
Plat Smart	<p>Cuisse de poulet, sauce à l'estragon, compote de pommes, pdt purée</p> <p>598 kcal 2500 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, Lait, Sulfites</p>		<p>Filet de colin, sauce Dugléré, panais étuvés, pennette complètes</p> <p>432 kcal 1814 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons</p> 	<p>Cordon bleu de volaille, sauce aux champignons, stoemp aux endives</p> <p>721 kcal 3018 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait</p>	<p>Chipolata, ratatouille niçoise, pdt grenaille</p> <p>558 kcal 2336 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Œuf</p>
Plat Veggie	<p><u>Plat Végé</u> Courgette farcie au chèvre, boulghour</p> <p>293 kcal 1218 kJ</p>		<p><u>Plat Végé</u> Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines</p> <p>509 kcal 2129 kJ</p>	<p><u>Plat Vegan</u> Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé</p> <p>550 kcal 2309 kJ</p>	<p><u>Plat Végé</u> Pâtes ramen au miso et champignons</p> <p>269 kcal 1128 kJ</p>

	Lait, Gluten (blé), (seigle)		Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	Gluten, (blé), (orge), Graines de sésame
<i>Plat Brasserie ou Grill</i>	 Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites 660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf		 Grillade Steak de bœuf, sauce roquefort, pdt frites 853 kcal 3565 kJ Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	 Plat brasserie Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	Plat brasserie Steak de saumon, sauce béarnaise, pdt au four, beurre  720 kcal 3000 kJ céleri, Gluten, (blé), Lait, moutarde, Œuf
<i>Légumes chauds</i>	Navets, betteraves rouges, courgette		Salsifis, tomate au four, aubergine	Potiron, endives, poêlée de champignons	Poireaux, chou fleur, choux de Bruxelles
<i>Féculents</i>	Pdt Nicolas, boulghour		Pommes Charlotte de nos régions à la ciboulette Pennette complètes	Semoule de blé Pommes Bintje en purée	Riz complet Pommes grenaille
<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)
<i>Sauce classique</i>	Bolognaise (bœuf) 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja		Bolognaise (bœuf) 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise (bœuf) 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise (bœuf) 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja
<i>Sauce végétarienne</i>	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. 