

| ULB - Université Libre de Bruxelles | Semaine 3 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15) | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | 17-01-22 | 18-01-22 | 19-01-22 | 20-01-22 | 21-01-22 |
| | <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> | Broccoli 28 kcal 117 kJ Céleri | Vert pré 31 kcal 132 kJ Céleri | Salsifis 35 kcal 145 kJ Céleri | Reblochon 60 kcal 207 kJ Céleri | Tomates 36 kcal 152 kJ Céleri |
| <i>Plat du jour</i> | Rôti de porc, jus de viande, pdt nature 643 kcal 2679 kJ Gluten, céleri, Lait, soja | Cordon bleu de poulet, jus de volaille, pdt persillées 568 kcal 2374 kJ céleri, Gluten, œufs, soja, Lait | Paupiette ardennaise, sauce grand-mère, pdt boulangère 606 kcal 2531 kJ Céleri, Gluten, moutarde, œufs, soja, Lait, | <u>Plat végé</u> Risotto de quorn au céleri rave 515 kcal 2158 kJ Céleri, sésame, lait, Œuf | Filet de merlu, purée aux olives, sauce velouté 490 kcal 2051 kJ Gluten, lait, Poissons, crustacés |
| <i>Plat Smart</i> | Nid d'oiseau, sauce à l'estragon, choux de Bruxelles, quinoa 907 kcal 3791 kJ céleri, Gluten, Lait, Œuf, moutarde, soja | <u>Plat végé</u> Roulade d'aubergines gratinée 685 kcal 2965 kJ céleri, Gluten, oeufs, Lait | Couscous royal 853 kcal 3569 kJ Céleri, Gluten, amandes, Lait | Escalope de porc parmigiana, aubergines sautées, pommes rissolées 624 kcal 2614 kJ Céleri, Gluten, Lait, œufs | Poitrine de dinde, jus de viande cajun, panais sautés, gnocchi 632 kcal 2646 kJ celeri, Gluten, lait, soja, Œuf |
| <i>Plat Veggie</i> | <u>Plat végé</u> Omelette de légumes chakchouka, coulis aux herbes, pdt nature 393 kcal 1634 kJ | <u>Plat vegan</u> Asian wok, quorn et céleri, riz basmati 685 kcal 2965 kJ | <u>Plat végé</u> Gratin de légumes à la polenta, salade mixte 426 kcal 1784 kJ | <u>Plat vegan</u> Ragout de lentilles rouge et champignons 519 kcal 2165 kJ | <u>Plat végé</u> Quiche aux broccolis et feta 854 kcal 3570 kJ |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|---|---|
| | Céleri, Gluten, moutarde, oeufs, Lait | Céleri, Gluten, lait, oeufs, Soja | céleri, Lait, Œuf, soja | Céleri, soja | Gluten, (blé), Fruits à coque, Lait, Œuf |
| Plat Brasserie ou Grill | <p><u>Plat brasserie</u> Boulettes à la sauce tomate, pdt frites</p> <p>660 kcal 2763 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, 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, Sulfités</p> | <p><u>Grillade</u> Steak grillé, Sauce béarnaise, Pommes frites</p> <p>853 kcal 3565 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Sulfités</p> | <p><u>Plat brasserie</u> Vol-au-vent, riz</p> <p>491 kcal 2065 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf</p> | <p><u>Grillade</u> Mixed grill, pdt en chemise, beurre à l'ail</p> <p>735 kcal 3072 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfités</p> |
| Légumes chauds | Petits pois, chou blanc | Chou de savoie, salsifis | Carottes-navet, potiron | Choux-fleurs, Haricots beurre | Brocolis, Poireaux |
| 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>Puttanesca</p> <p>380 kcal 1587 kJ</p> <p>celeri, Gluten, poissons</p> | <p>Puttanesca</p> <p>380 kcal 1587 kJ</p> <p>celeri, Gluten, poissons</p> | <p>Puttanesca</p> <p>380 kcal 1587 kJ</p> <p>celeri, Gluten, poissons</p> | <p>Puttanesca</p> <p>380 kcal 1587 kJ</p> <p>celeri, Gluten, poissons</p> | <p>Puttanesca</p> <p>380 kcal 1587 kJ</p> <p>celeri, Gluten, poissons</p> |
| Sauce végétarienne | <p>Chèvre et basilic</p> <p>970 kcal 970 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, lait œufs</p> | <p>Chèvre et basilic</p> <p>970 kcal 970 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, lait œufs</p> | <p>Chèvre et basilic</p> <p>970 kcal 970 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, lait œufs</p> | <p>Chèvre et basilic</p> <p>970 kcal 970 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, lait œufs</p> | <p>Chèvre et basilic</p> <p>970 kcal 970 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, lait œufs</p> |