


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>