



ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 42 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	18-10-22	19-10-22	20-10-22	21-10-22	22-10-22
	<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>	Chou fleur et boursin 137 kcal 575 kJ Céleri, gluten, soja	Panais et raifort 49 kcal 204 kJ Céleri, gluten, soja	Bouillon chinois 30 kcal 128 kJ Céleri, gluten, soja	Broccoli 28 kcal 117 kJ Céleri, gluten, soja	Carotte et poivron 29 kcal 122 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	Bouchée Ostendaise, pdt purée 880 kcal 3676 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, poisson, crustacé	Waterzooi de volaille à la gantoise, pomme nature 358 kcal 1495 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Œuf	Couscous Royal 706 kcal 2951 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde	Plat Végé Lasagne au potiron 407 kcal 1689 kJ Gluten (blé), Fruits à coques, (amande), (noisette), Céleri, Lait	Escalope de porc, sauce à l'oignon, pdt vapeur 394 kcal 1651 kJ Céleri, Lait, gluten
<i>Plat Smart</i>	Rôti de porc, jus de viande, petit pois, pdt nature 604 kcal 2525 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde	Plat Végé Boulettes de légumes, carottes et navet, semoule de blé 539 kcal 2253 kJ Céleri, Gluten, (blé), Soja, Œuf	Merlan, sauce au beurre, potée de poireaux 415 kcal 1742 kJ Gluten, (blé), Lait, Poissons	Hamburger, sauce chili, chou de milan au lard, pdt sautées 635 kcal 2641 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Œuf, moutarde, soja	Fish sticks, sauce tartare, purée au fenouil 770 kcal 3200 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde, œufs, poisson
<i>Plat Veggie</i>	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, Sulfités</p>	<p><u>Grillade</u> Steak de bœuf, sauce aux 3 poivres, pdt frites</p> <p>1096 kcal 4584 kJ</p> <p>Lait, Sulfités</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	Panais, carotte, poireaux	Epinards, aubergine, légumes wok	Navet, ratatouille, brocoli	Potiron, champignons, carotte	Chicons, poivrons, chou fleur
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>

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 