








ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 43 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	24-10-22	25-10-22	26-10-22	27-10-22	28-10-22
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Potage</i>	Soupe du jour 				
<i>Potage alternatif 100% végétarien</i>	Crème de champignons des bois 86 kcal 359 kJ Céleri, gluten, lait, œufs	Bouillon de volaille et gingembre 49 kcal 200 kJ Céleri, œufs	Courgettes 23 kcal 99 kJ Céleri, gluten, soja	Potage Bio 30 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja	Chicons 21 kcal 89 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	Paupiette de porc, sauce moutarde, pdt vapeur 619 kcal 2584 kJ Céleri, Gluten, Lait, Moutarde, Oeuf, soja	Lard au jambon, jus de viande, pdt persillées 882 kcal 3694 kJ Céleri, Lait, gluten, soja	Escalope de dinde, sauce espagnole, pdt nature 900 kcal 3772 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, soja	Plat Végé Cannelloni aux épinards et à la ricotta 691 kcal 2888 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	Filet de lieu noir, sauce nantua, pdt boulangère 578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, crustacés
<i>Plat Smart</i>	Burger de saumon, beurre maitre d'hotel, salade de saison, pdt en chemise 802 kcal 3347 kJ Céleri, Gluten, Lait, moutarde, poissons	Plat Végé Goulash de légumes (haricots rouges*, poivrons) Pdt Charlotte 391 kcal 1643 kJ Céleri	Merguez, légumes couscous, semoule 804 kcal 3378 kJ Céleri, Gluten, soja	Tranche de gigot d'agneau grillé, jus aux herbes, navets étuvés, pdt ciboulette 385 kcal 1610 kJ Céleri, Lait	Wok de poulet aux légumes, riz pilaf 812 kcal 3411 kJ Céleri, Gluten, moutarde, soja, Lait, Œuf
<i>Plat Veggie</i>	Plat Végé Courgette farcie au chèvre, boulghour 293 kcal 1218 kJ	Plat Vegan Burger de légumes, coulis de tomates, choux romanesco, quinoa 537 kcal 2249 kJ	Plat Végé Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines 509 kcal 2129 kJ	Plat Vegan Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé 550 kcal 2309 kJ	Plat Végé Pâtes ramen au miso et champignons 269 kcal 1128 kJ


	Lait, Gluten (blé), (seigle)	Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde	Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	Gluten, (blé), (orge), Graines de sésame
Plat Brasserie ou Grill	 <p>Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites</p> <p>660 kcal 2763 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Œuf</p>	 <p>Plat brasserie 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>Grillade Steak de bœuf, sauce roquefort, pdt frites</p> <p>853 kcal 3565 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Sulfites</p>	 <p>Plat brasserie Vol-au-vent, riz</p> <p>491 kcal 2065 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf</p>	<p>Plat brasserie Mixed grill, pdt grenaille, beurre à l'ail, salade de saison</p>  <p>727 kcal 3035 kJ</p> <p>céleri, Gluten, (blé), Lait, moutarde, Œuf</p>
	Légumes chauds	Jardinière de légumes, betteraves rouges, courgette	Carottes à l'orange, petit pois, chou romanesco	Salsifis, épinards à la crème, aubergine	Potiron, chicons, haricot vert
Pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes
Sauce classique	<p>Bolognaise</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Bolognaise</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Bolognaise</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Bolognaise</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Bolognaise</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>
Sauce végétarienne	<p>Arrabiata (sauce tomate épicée)</p> <p>58 kcal 240 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Arrabiata (sauce tomate épicée)</p> <p>58 kcal 240 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Arrabiata (sauce tomate épicée)</p> <p>58 kcal 240 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Arrabiata (sauce tomate épicée)</p> <p>58 kcal 240 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Arrabiata (sauce tomate épicée)</p> <p>58 kcal 240 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</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. 