


ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 45 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	07-11-22	08-11-22	09-11-22	10-11-22	11-11-22
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Congé
<i>Soupe du jour</i>	<u>Soupe du jour</u>				
<i>Potage alternatif 100% végétarien</i>	<p>Céleri vert</p> <p>31 kcal 132 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	<p>Epinards</p> <p>36 kcal 152 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	<p>Panais</p> <p>48 kcal 201 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	<p>Pdt et chorizo</p> <p>30 kcal 120 kJ</p> <p>Céleri, gluten, soja</p>	
<i>Plat du jour</i>	<p>Escalope de porc panée, jus de viande, pdt sautées</p> <p>455 kcal 1909 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, Lait, oeufs, soja, Moutarde</p>	<p>Jambon grillé, sauce andalouse, pdt vapeur</p> <p>355 kcal 1503 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, Lait, Soja</p>	<p>Poisson en zarzuela, riz basmati</p> <p>397 kcal 1672 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, crustacés, Œuf, mollusque, poisson</p>	<p><u>Plat végé</u> Gratiné de légumes Riz complet</p> <p>634 kcal 2650 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf</p>	
<i>Plat Smart</i>	<p>Paupiette de poisson, sauce ciboulette, purée aux panais</p> <p>207 kcal 872 kJ</p> <p>Gluten, Lait,</p>	<p><u>Plat végé</u> Sauté de légumes, sauce aigre douce, riz aux ananas</p> <p>553 kcal 2314 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Œuf</p>	<p>Saucisse de campagne, brocoli, sauce au balsamique, pdt nature</p> <p>497 kcal 2080 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, Lait, Œuf</p>	<p>Escalope de dinde panée, ratatouille , pâtes grecques</p> <p>610 kcal 2550 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait</p>	
<i>Plat Veggie</i>	<p><u>Plat végé</u> Sauté de soja, sauce au vin rouge, stoemp aux épinards</p> <p>342 kcal 1424 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf, Soja, Sulfités</p>	<p><u>Plat vegan</u> Indian curry aux pois chiches et noix de cajou (poivrons, haricots sabres) Riz basmati</p> <p>698 kcal 2906 kJ</p> <p>Céleri, Fruits à coque, (noix de cajou), Gluten, (blé), Moutarde</p>	<p><u>Plat végé</u> Quesadilla au brie, cerneaux de noix et miel, salade mixte</p> <p>612 kcal 2567 kJ</p> <p>Fruits à coque, (noix), Gluten, (blé), Lait</p>	<p><u>Plat vegan</u> Cassoulet au seitan et haricots blancs, pdt grenaille</p> <p>462 kcal 1930 kJ</p> <p>Céleri, Fruits à coque, (noix), Lait</p>	

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 béarnaise, pdt frites</p> <p>1012 kcal 4230 kJ</p> <p>Sulfites, Lait, Œuf</p>	<p>Plat brasserie Vol-au-vent, riz</p> <p>491 kcal 2065 kJ</p> <p>Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf</p>	
Légumes chauds	Carottes, céleri rave, épinards	Brocolis, aubergines, poivrons	Haricots princesse, navets, chou chinois	Légumes wok, endives, choux romanesco	
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>	
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>	
Sauce végétarienne	<p>Napolitaine</p> <p>40 kcal 167 kJ</p> <p>Céleri</p>	<p>Napolitaine</p> <p>40 kcal 167 kJ</p> <p>Céleri</p>	<p>Napolitaine</p> <p>40 kcal 167 kJ</p> <p>Céleri</p>	<p>Napolitaine</p> <p>40 kcal 167 kJ</p> <p>Céleri</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. 