

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 48 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	28-11-22	29-11-22	30-11-22	01-12-22	02-12-22
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Soupe du jour</i>	<u>Soupe du jour</u>				
<i>Potage alternatif 100% végétarien</i>	Broccolis 28 kcal 117 kJ Céleri, gluten, soja	Cerfeuil 31 kcal 132 kJ Céleri, gluten, soja	Salsifis 36 kcal 145 kJ Céleri, gluten, soja, lait	Concombre 28 kcal 117 kJ Céleri, gluten, soja	Tomate et banane 26 kcal 152 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	Salade liégeoise 554 kcal 2306 kJ celeri, Gluten, Lait	Kefta, sauce au yaourt, blé aux raisins 853 kcal 2569 kJ Céleri, Gluten, Lait, Soja, œufs, fruit à coque	Poulet mariné, riz au citron vert et coco 592 kcal 2487 kJ Céleri, Gluten, Œuf, lait, moutarde, soja	<u>Plat végé</u> Curry indien au filet de quorn, riz basmati 561 kcal 2337 kJ Céleri, Gluten, soja	Fish sticks, sauce tartare, salade de saison, pdt persillées 772 kcal 3212 kJ céleri, Gluten, Poissons, œufs
<i>Plat Smart</i>	Côte de porc, sauce à la sarriette, tomate au four, pdt vapeur 598 kcal 2500 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja	<u>Plat végé</u> Lasagne végétarienne 393 kcal 1634 kJ Céleri, Gluten, moutarde, soja	Pavé de poisson au thym, sauce au beurre blanc, panais au beurre, pdt ciboulette 506 kcal 2114 kJ Céleri, Gluten, Lait, crustacés, poisson, soja, œufs	Nid d'oiseau, sauce estragon, choux de Bxl, quinoa 907 kcal 3791 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, moutarde, œufs	Wok de poulet au soja, riz aux légumes 711 kcal 2992 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végé</u> Gratin de légumes à l'italienne 583 kcal 2442 kJ Céleri, Gluten, lait, œufs	<u>Plat vegan</u> Poivrons farcis aux lentilles, quinoa 583 kcal 2430 kJ Céleri, Gluten, lait, fruit à coque, œufs, moutarde, soja	<u>Plat végé</u> Gratin de légumes et polenta 426 kcal 1784 kJ celeri, Gluten, soja, œufs	<u>Plat vegan</u> Ragout de quorn au céleri rave 519 kcal 2165 kJ Céleri, gluten, soja, graine de sésame, lait, œufs	<u>Plat végé</u> Chevre au miel et noix, salade mixte, pdt nature (céleris-raves, fenouil) 583 kcal 2430 kJ Céleri, Gluten, Lait, noix
<i>Plat Brasserie ou Grill</i>	<u>Plat brasserie</u> Boulettes à la sauce tomate, pdt frites 660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	<u>Plat brasserie</u> Carbonnade à la flamande Pdt purée 543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	<u>Grillade</u> Steak de bœuf, sauce choron, pdt frites 1012 kcal 4230 kJ Sulfites, Lait, Œuf	<u>Plat brasserie</u> Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	<u>Grillade</u> Mixed grill, pdt au four, beurre à l'ail 866 kcal 3623 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Sulfites

Wok de poulet au soja, riz aux légumes 711 kcal 2992 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja
--

<i>Légumes chauds</i>	Carottes, choux fleur gratiné, haricots beurre	Brocolis, carotte au cumin, saisisifs	Poêlée de légumes, Petit pois, chou rouge	Poivronnade, légumes wok, chou chinois	Broccoli, poireaux, potiron
<i>Pâtes</i>	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	2 choix de pâtes 259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)
<i>Sauce classique</i>	Bolognaise 512 kcal 2105 kJ céleri, oeufs, Lait, gluten				
<i>Sauce végétarienne</i>	4 fromage 701 kcal 2993 kJ Gluten, lait, œufs				

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. 

