

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 4 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	24-01-22	25-01-22	26-01-22	27-01-22	28-01-22
	<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>	30 kcal 126 kJ Céleri, gluten, soja	203 kcal 849 kJ Céleri, gluten, soja	44 kcal 182 kJ Céleri, gluten, soja, lait	29 kcal 125 kJ Céleri, gluten, soja	23 kcal 99 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	633 kcal 2674 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, Moutarde	607 kcal 2535 kJ Céleri, Gluten, Lait, Soja	819 kcal 3426 kJ Céleri, Gluten, Œuf, lait, moutarde, soja	432 kcal 1808 kJ Céleri, Gluten, soja	486 kcal 2035 kJ céleri, Gluten, Lait, Poissons, mollusque, crustacés, œufs
<i>Plat Smart</i>	Filet de colin florentine, pdt purée 431 kcal 1800 kJ gluten, Lait, poissons	Pain de veau, jus au thym, légumes grillés, pdt nature 515 kcal 2158 kJ Céleri, gluten, Lait, soja	Brochette de porc, sauce à l'oignon, potiron sauté, pdt persillées 335 kcal 1401 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, œufs	j-3 Ragout de cerf, poire aux aïelles, pdt noisettes 585 kcal 2448 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, moutarde, œufs	Paupiette de poisson, sauce velouté, potée aux endives 350 kcal 1474 kJ céleri, Gluten, Lait, Poissons, crustacés
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végé</u> Pain bun au burgers de quorn, crudités, quinoa 651 kcal 2725 kJ	<u>Plat vegan</u> Waterzooi au quorn 583 kcal 2430 kJ	<u>Plat végé</u> Falafel, chou blanc au pesto, riz 1106 kcal 4614 kJ	<u>Plat vegan</u> Ragout de lentilles au petit légumes, purée à l'huile 519 kcal 2165 kJ	<u>Plat végé</u> Risotto végétarien au quorn (céleris-raves, fenouil) 513 kcal 2152 kJ

	Céleri, Gluten, Soja, lait	Céleri, Gluten, lait	celeri, graine de sesame, Gluten, soja, lait	Céleri, gluten, soja	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Graines de sésame, Sulfites
Plat Brasserie ou Grill	Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites	Plat brasserie Carbonnade à la flamande Pdt purée	Grillade Filet de poulet, sauce poivre, pdt frites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz	Grillade Mixed grill, pdt au four, beurre à l'ail
	660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	1012 kcal 4230 kJ Sulfites, Lait, Œuf	491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	866 kcal 3623 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Sulfites
Légumes chauds	Carottes, épinards	chou de bxl, légumes grillés	navets, potiron sauté	légumes wok, salsifis	fenouil, endives
Pâtes	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)
Sauce classique	Bolognaise 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Bolognaise 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Bolognaise 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Bolognaise 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja
Sauce végétarienne	499 kcal 2092 kJ Gluten, lait, œufs	499 kcal 2092 kJ Gluten, lait, œufs	499 kcal 2092 kJ Gluten, lait, œufs	499 kcal 2092 kJ Gluten, lait, œufs	40 kcal 167 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. 

