



ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 51 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	19-12-22	20-12-22	21-12-22	22-12-22	23-12-22
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Congé</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>					
<i>Plat Smart</i>	Filet de colin florentine, pdt purée 431 kcal 1800 kJ gluten, Lait, poissons	Epigramme d'agneau, jus au romarin, chou fleur, pdt vapeur 480 kcal 2003 kJ Céleri, Lait	Sauté porc, broccolis au beurre, pdt persillées 572 kcal 2399 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja	j-3 Ragout de cerf, poire aux aïelles, pdt noisettes 585 kcal 2448 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, moutarde, œufs	Emincé de bœuf, sauce au pesto, riz sauvage 866 kcal 3629 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja, moutarde
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végété</u> Paëlla de légumes 378 kcal 1590 kJ	<u>Plat vegan</u> Waterzooi au quorn 583 kcal 2430 kJ	<u>Plat végété</u> Falafel, chou blanc au pesto, riz 1106 kcal 4614 kJ	<u>Plat vegan</u> Ragout de lentilles et champignons, purée à l'huile 519 kcal 2165 kJ	<u>Plat végété</u> Risotto végétarien au quorn (céleris-raves, fenouil) 513 kcal 2152 kJ

	Céleri, Gluten, Soja, oeufs	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	<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>GrilladeSteak de boeuf, sauce champignons, 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>	<p>Grillade Mixed grill, pdt au four, beurre à l'ail</p> <p>866 kcal 3623 kJ</p> <p>Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Sulfites</p>
Légumes chauds	Carottes, petit pois	chou de bxl, potiron	navets, courgette	légumes wok, salsifis	fenouil, poireaux
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>Saumon fumé et broccoli</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Saumon fumé et broccoli</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Saumon fumé et broccoli</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Saumon fumé et broccoli</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>	<p>Saumon fumé et broccoli</p> <p>264 kcal 1106 kJ</p> <p>Gluten, céleri, (blé), Lait, soja</p>
Sauce végétarienne	<p>4 fromage</p> <p>499 kcal 2092 kJ</p> <p>Gluten, lait, œufs</p>	<p>4 fromage</p> <p>499 kcal 2092 kJ</p> <p>Gluten, lait, œufs</p>	<p>4 fromage</p> <p>499 kcal 2092 kJ</p> <p>Gluten, lait, œufs</p>	<p>4 fromage</p> <p>499 kcal 2092 kJ</p> <p>Gluten, lait, œufs</p>	<p>4 fromage</p> <p>40 kcal 167 kJ</p> <p>Gluten, lait, œufs</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. 