

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 1 : Erasme (11h30-14h15)				
	02-01-23	03-01-23	04-01-23	05-01-23	06-01-23
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	Soupe du jour				
Plat Veggie		Plat Vegan Burger de légumes, Coulis de tomates, quinoa 537 kcal 2249 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde	Plat Végé Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines 509 kcal 2129 kJ Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Plat Vegan Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé 550 kcal 2309 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	Plat Végé Courgette farcie au chèvre, Boulghour 293 kcal 1218 kJ Lait, Gluten (blé), (seigle)
Plat Brasserie ou Grill		Plat brasserie Carbonnade à la flamande Pdt purée 543 kcal 2276 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	Grillade Steak de boeuf, Sauce roquefort, Pommes frites 853 kcal 3565 kJ Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	Grillade Mixed grill, pdt grenaille, beurre à l'ail 735 kcal 3072 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites
Légumes chauds		Chou fleur, Poivronade	Salsifis, broccoli	Carotte et petit pois, haricot beurre	chou de milan, Ratatouille
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)
Sauce classique		264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites

<i>Sauce végétarienne</i>		Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Arrabiata (sauce tomate* épicée) 58 kcal 240 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja
---------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------



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.