

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 13 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	28-03-22	29-03-22	30-03-22	31-03-22	01-04-22
	<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>	Cuisse de poulet, jus de volaille, blé aux herbes 857 kcal 3569 kJ Céleri, gluten, Lait, Moutarde, œufs	Escalope de porc, jus de viande aux oignons, pdt nature 412 kcal 1728 kJ Céleri, Lait, moutarde, œufs, soja	Sauté de dinde, sauce aïoli, riz au grana padano 1032 kcal 40309 kJ Céleri, Gluten, lait, moutarde, œufs	<u>Plat végé</u> Chiliwrap de quorn aux légumes croquant 608 kcal 2555 kJ Céleri, Gluten, lait, moutarde, soja	Filet de poisson, sauce au beurre, pdt purée 566 kcal 2368 kJ céleri, Gluten, Lait, Poissons, crustacés
<i>Plat Smart</i>	Paupiette de veau, haricots provençal, quinoa 645 kcal 2704 kJ celeri, gluten	<u>Plat végé</u> Cannelloni aux légumes 525 kcal 2193 kJ Céleri, gluten, Lait, soja, œufs	Filet de colin, sauce au fumet de poisson, flan de poireaux, boulgour 668 kcal 2788 kJ Céleri, Gluten, poisson, crustacés, œufs, lait	Côte de porc, jus de viande au balsamique, choux rouge aux pommes, pdt persillées 444 kcal 1863 kJ Céleri, Gluten, Lait, soja	Bœuf sauté aux poivrons, légumes wok, riz au curcuma 551 kcal 2315 kJ céleri, Gluten, Lait, moutarde, soja
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végé</u> Frittata de légumes, coulis de poivrons rouge 651 kcal 2725 kJ	<u>Plat vegan</u> Pot au feu d'hiver au seitan 583 kcal 2430 kJ	<u>Plat végé</u> Tajine marocaine au falafel 1106 kcal 4614 kJ	<u>Plat vegan</u> wok thaï au curry et coco et tofu 519 kcal 2165 kJ	<u>Plat végé</u> Polenta à la ratatouille de légumes 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 Steack, sauce archiduc, 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	chicons, céleri rave, haricots verts	chou fleur à la crème, navet, petit pois	carotte, poireaux, courgette grillée	jardinière de légumes, betterave rouge, chou romanesco	panais, haricots beurre, broccoli
Pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes	2 choix de pâtes
	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)	259 kcal 1087 kJ Gluten, (blé), (seigle)
Sauce classique	Scampis - poireaux - citron 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Scampis - poireaux - citron 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Scampis - poireaux - citron 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Scampis - poireaux - citron 587 kcal 2454 kJ céleri, oeufs, Lait, soja	Scampis - poireaux - citron 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja
Sauce végétarienne	Napolitaine 716 kcal 2995 kJ Gluten, lait, œufs	Napolitaine 716 kcal 2995 kJ Gluten, lait, œufs	Napolitaine 716 kcal 2995 kJ Gluten, lait, œufs	Napolitaine 716 kcal 2995 kJ Gluten, lait, œufs	Napolitaine 716 kcal 2995 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. 

