

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 40 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	03-10-22	04-10-22	05-10-22	06-10-22	07-10-22
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Potage</i>	<u>Soupe du jour</u> 				
<i>Potage alternatif 100% végétarien</i>	<b>Céleri vert</b>  36 kcal 154 kJ Céleri, gluten, soja	<b>Parmentier</b>  84 kcal 353 kJ Céleri, gluten, soja	<b>Andalou</b>  58 kcal 246 kJ Céleri, gluten, soja	<b>Cerfeuil</b>  30 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja	<b>Champignons</b>  34 kcal 142 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	<b>Burger de volaille Pommes grenaille sautées paprika</b>  584 kcal 2445 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Chicons au gratin, purée au persil</b>  481 kcal 2010 kJ Gluten, (blé), Lait	<b>Osso bucco de dinde (carottes) pdt nature</b>  538 kcal 2252 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Sulfites	<b>Plat végété Indian curry navratan korma (choux-fleurs, haricots princesse), Riz au jasmin</b>  609 kcal 2539 kJ Céleri, Gluten, (blé), Fruits à coque, (noix de cajou), Œuf	<b>Filet de saumon Sauce tartare Boulghour</b>  798 kcal 3347 kJ Gluten, (blé), (seigle), Moutarde, Oeuf, Poissons, Sulfites
<i>Plat Smart</i>	<b>Lasagne au broccoli</b>  850 kcal 3553 kJ Gluten, Lait, Œuf, céleri	<b>Plat végété Poivron farci Medina, Quinoa</b>  341 kcal 1429 kJ Céleri, Fruits à coque, (amandes), Gluten, (blé), Lait, Sulfites	<b>Brochette de poisson Coulis de tomate au basilic Stoemp aux choux de Bruxelles</b>  642 kcal 2696 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Poissons	<b>Wok de bœuf au lait de coco Poivrons jaunes pdt nature Coriandre</b>  596 kcal 2493 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Graines de sésame, Soja, Sulfites	<b>Filet de poulet Sauce aux fines herbes Epinards à la crème Pdt Charlotte</b>  545 kcal 2278 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf
<i>Plat Veggie</i>	<b>Plat végété Croquettes au fromage Salade mixte</b>  850 kcal 3553 kJ	<b>Plat vegan Wok thaïlandais végétarien (flageolets, chou paksoi, champignons) Riz basmati</b>  705 kcal 2946 kJ	<b>Plat végété Falafel Sauce à la crème aux herbes Betteraves rouges Semoule de blé</b>  693 kcal 2900 kJ	<b>Plat vegan Tagliatelle aux petits pois, tofu et pesto</b>  813 kcal 3400 kJ	<b>Plat végété Quiche au potiron, fêta, coriandre et noix</b>  854 kcal 3570 kJ

	Gluten, Lait, Œuf	Céleri, Fruits à coque, (noix de cajou), Gluten, (blé), Soja	Céleri, Gluten, (blé), Lait	Céleri, Gluten, (blé), (seigle)	Gluten, (blé), Fruits à coque, Lait, Œuf
<b>Plat Brasserie ou Grill</b>	<b>Plat brasserie</b> Boulettes à la sauce tomate, pdt frites  660 kcal 2763 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Plat brasserie</b> Carbonnade à la flamande, pdt purée  543 kcal 2276 kJ  Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	<b>Grillade</b> Steak de bœuf, sauce aux champignons, pdt frites  987 kcal 4125 kJ  Lait	<b>Plat brasserie</b> Vol-au-vent, riz  491 kcal 2065 kJ  Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	<b>Grillade</b> Mixed grill, pdt au four, beurre à l'ail  918 kcal 3840 kJ  Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf
<b>Légumes chauds</b>	Navets, aubergine, champignons	Chicons braisés, poivronade, chou blanc	Carottes à la parisienne, choux de Bruxelles, courgette	Choux-fleurs, haricots princesse, petits pois aux oignons	Brocolis, céleri rave, potiron
<b>Pâtes</b>	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)
<b>Sauce classique</b>	<b>Saumon fumé et poireaux</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Saumon fumé et poireaux</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Saumon fumé et poireaux</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Saumon fumé et poireaux</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf	<b>Saumon fumé et poireaux</b>  380 kcal 1587 kJ  Gluten, (blé), Lait, Œuf
<b>Sauce végétarienne</b>	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), soja	<b>Peperonata (poivronade)</b>  46 kcal 192 kJ  Céleri, Gluten, (blé), 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.