


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>	Céleri vert 36 kcal 154 kJ Céleri, gluten, soja	Parmentier 84 kcal 353 kJ Céleri, gluten, soja	Andalou 58 kcal 246 kJ Céleri, gluten, soja	Cerfeuil 30 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja	Champignons 34 kcal 142 kJ Céleri, gluten, soja
<i>Plat du jour</i>	Burger de volaille Pommes grenaille sautées paprika 584 kcal 2445 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	Chicons au gratin, purée au persil 481 kcal 2010 kJ Gluten, (blé), Lait	Osso bucco de dinde (carottes) pdt nature 538 kcal 2252 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Sulfites	Plat végété Indian curry navratan korma (choux-fleurs, haricots princesse), Riz au jasmin 609 kcal 2539 kJ Céleri, Gluten, (blé), Fruits à coque, (noix de cajou), Œuf	Filet de saumon Sauce tartare Boulghour 798 kcal 3347 kJ Gluten, (blé), (seigle), Moutarde, Oeuf, Poissons, Sulfites
<i>Plat Smart</i>	Lasagne au broccoli 850 kcal 3553 kJ Gluten, Lait, Œuf, céleri	Plat végété Poivron farci Medina, Quinoa 341 kcal 1429 kJ Céleri, Fruits à coque, (amandes), Gluten, (blé), Lait, Sulfites	Brochette de poisson Coulis de tomate au basilic Stoemp aux choux de Bruxelles 642 kcal 2696 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Poissons	Wok de bœuf au lait de coco Poivrons jaunes pdt nature Coriandre 596 kcal 2493 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Graines de sésame, Soja, Sulfites	Filet de poulet Sauce aux fines herbes Epinards à la crème Pdt Charlotte 545 kcal 2278 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf
<i>Plat Veggie</i>	Plat végété Croquettes au fromage Salade mixte 850 kcal 3553 kJ	Plat vegan Wok thaïlandais végétarien (flageolets, chou paksoi, champignons) Riz basmati 705 kcal 2946 kJ	Plat végété Falafel Sauce à la crème aux herbes Betteraves rouges Semoule de blé 693 kcal 2900 kJ	Plat vegan Tagliatelle aux petits pois, tofu et pesto 813 kcal 3400 kJ	Plat végété Quiche au potiron, fêta, coriandre et noix 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
Plat Brasserie ou Grill	Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites 660 kcal 2763 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	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 bœuf, sauce aux champignons, pdt frites 987 kcal 4125 kJ Lait	Plat brasserie Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	Grillade Mixed grill, pdt au four, beurre à l'ail 918 kcal 3840 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf
Légumes chauds	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
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	Saumon fumé et poireaux 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Saumon fumé et poireaux 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Saumon fumé et poireaux 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Saumon fumé et poireaux 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Saumon fumé et poireaux 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf
Sauce végétarienne	Peperonata (poivronade) 46 kcal 192 kJ Céleri, Gluten, (blé), soja	Peperonata (poivronade) 46 kcal 192 kJ Céleri, Gluten, (blé), soja	Peperonata (poivronade) 46 kcal 192 kJ Céleri, Gluten, (blé), soja	Peperonata (poivronade) 46 kcal 192 kJ Céleri, Gluten, (blé), soja	Peperonata (poivronade) 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.