

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 41 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	10-10-22	11-10-22	12-10-22	13-10-22	14-10-22
	<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>	Navets 48 kcal 201 kJ Céleri	Minestrone 89 kcal 374 kJ Céleri	Epinards 36 kcal 153 kJ Céleri	Oignon 30 kcal 120 kJ Céleri	Endives 33 kcal 140 kJ Céleri
<i>Plat du jour</i>	Bœuf bourguignon (Carottes), Pdt purée persillée 576 kcal 2408 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	Côte de porc poêlée, Jus de viande au romarin, Boulghour aux raisins et amandes 755 kcal 3165 kJ Céleri, Fruits à coque, (amandes), Gluten, (blé), (seigle), (orge), Lait, Sulfites	Tajine de poulet, citron et olives (haricots princesse, carottes, navets) Semoule de blé 735 kcal 3082 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	<u>Plat végété</u> Gratiné de légumes Riz complet 634 kcal 2650 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	Filet de colin florentine (épinards) , pdt purée 568 kcal 2374 kJ Gluten, (blé), Lait, Poissons
<i>Plat Smart</i>	Roulade de volaille, compote de pommes, pdt nature 725 kcal 3051 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Sulfites	<u>Plat végété</u> Burger de quorn et ananas, sauce aigre douce, riz 553 kcal 2314 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Œuf	Filet de merlu, velouté de poisson, tomate au four, Pdt purée 497 kcal 2080 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Oeuf, Poissons, Sulfites	Escalope de dinde panée, ratatouille , pdt nature 610 kcal 2550 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait	Rôti de porc Orloff, sauce aux champignons, choux-fleurs à la crème, pdt persillées 748 kcal 3130 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat végété</u> Sauté de soja et quorn, sauce au vin rouge, stoemp aux épinards 342 kcal 1424 kJ	<u>Plat vegan</u> Indian curry aux pois chiches et noix de cajou (poivrons, haricots) Riz basmati 698 kcal 2906 kJ	<u>Plat végété</u> Quesadilla au brie, cerneaux de noix et miel, salade mixte 612 kcal 2567 kJ	<u>Plat vegan</u> Cassoulet au seitan, pdt grenaille 462 kcal 1930 kJ	<u>Plat végété</u> Risotto végétarien au quorn (céleris-raves, fenouil) 513 kcal 2152 kJ

	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf, Soja, Sulfites	Céleri, Fruits à coque, (noix de cajou), Gluten, (blé), Moutarde	Fruits à coque, (noix), Gluten, (blé), Lait	Céleri, Fruits à coque, (noix), Lait	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 Steak de bœuf, sauce béarnaise, pdt frites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz	Grillade Mixed grill, pdt grenaille, 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	Carottes, panais, épinards	Brocolis, aubergines, choux rouges aux pommes*	Haricots princesse, navets, chou chinois	Courgette, endives, choux romanesco	Haricot beurre, fenouil, poireaux
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	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja
Sauce végétarienne	Napolitaine 40 kcal 167 kJ Céleri	Napolitaine 40 kcal 167 kJ Céleri	Napolitaine 40 kcal 167 kJ Céleri	Napolitaine 40 kcal 167 kJ Céleri	Napolitaine 40 kcal 167 kJ Céleri

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. 