

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 43 : Erasme (11h30-14h15)				
	24-10-22	25-10-22	26-10-22	27-10-22	28-10-22
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage	Soupe du jour 				
Potage alternatif 100% végétarien	Crème de champignons des bois 86 kcal 359 kJ Céleri, gluten, lait, œufs	Bouillon de volaille et gingembre 49 kcal 200 kJ Céleri, œufs	Courgettes 23 kcal 99 kJ Céleri, gluten, soja	Potage Bio 30 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja	Chicons 21 kcal 89 kJ Céleri, gluten, soja
Plat du jour	Paupiette de porc, sauce moutarde, pdt vapeur 619 kcal 2584 kJ Céleri, Gluten, Lait, Moutarde, Oeuf, soja	Lard au jambon, jus de viande, pdt persillées 882 kcal 3694 kJ Céleri, Lait, gluten, soja	Escalope de dinde, sauce espagnole, pdt nature 900 kcal 3772 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, soja	Plat Végé Cannelloni aux épinards et à la ricotta 691 kcal 2888 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	Filet de lieu noir, sauce nantua, pdt boulangère 578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, crustacés
Plat Veggie	Plat Végé Courgette farcie au chèvre, boulghour 293 kcal 1218 kJ Lait, Gluten (blé), (seigle)	Plat Vegan Burger de légumes, coulis de tomates, choux romanesco, 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 Pâtes ramen au miso et champignons 269 kcal 1128 kJ Gluten, (blé), (orge), Graines de sésame
Plat Brasserie ou Grill	 Plat brasserie Boulettes à la sauce tomate, pdt frites 660 kcal 2763 kJ	 Plat brasserie Carbonnade à la flamande, pdt purée 543 kcal 2276 kJ	 Grillade Steak de bœuf, sauce roquefort, pdt frites 853 kcal 3565 kJ	 Plat brasserie Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ	 Plat brasserie Mixed grill, pdt grenaille, beurre à l'ail, salade de saison 727 kcal 3035 kJ

	Gluten, (blé), Lait, Œuf	Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), (avoine), Lait, Lupin, Moutarde, Sulfites	Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	céleri, Gluten, (blé), Lait, moutarde, Œuf
Légumes chauds	Jardinière de légumes, betteraves rouges, courgette	Carottes à l'orange, petit pois, chou romanesco	Salsifis, épinards à la crème, aubergine	Potiron, chicons, haricot vert	Poireaux, chou fleur, choux de Bruxelles
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	Bolognaise 264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja				
Sauce végétarienne	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	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. 🐟

