

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 44 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	31-10-22	01-11-22	02-11-22	03-11-22	04-11-22
	Lundi	Congé	Congé	Jeudi	Vendredi
Potage	Soupe du jour 				
Potage alternatif 100% végétarien	Céleri vert 36 kcal 154 kJ Céleri, gluten, soja			Soupe à l'oignon 125 kcal 521 kJ Céleri, gluten, soja	Carottes 28 kcal 120 kJ Céleri, gluten, soja
Plat du jour			Plat végété Poivron farci Medina, Quinoa 341 kcal 1429 kJ Céleri, Fruits à coque, (amandes), Gluten, (blé), Lait, Sulfites	Wok de porc à la citronnelle, nouilles chinoises 528 kcal 2210 kJ Gluten, céleri, Poissons, graines de sésame, soja	
Plat Smart	Filet de poulet mariné, ratatouille niçoise, riz aux légumes 530 kcal 2237 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Soja			Lasagne au brocoli 850 kcal 3553 kJ Gluten, Lait, Œuf, céleri	Tomato fish, poireaux étuvés, pdt écrasées aux herbes 545 kcal 2278 kJ Céleri, Gluten, Lait, Œuf, poisson, soja
Plat Veggie	Plat végété Falafel Sauce à la crème e aux herbes Betteraves rouges Semoule de blé 693 kcal 2900 kJ			Plat vegan Wok thaïlandais végétarien (flageolets, chou paksoi, champignons) Riz basmati 705 kcal 2946 kJ	Plat végété Quiche au potiron, fêta, coriandre et noix 854 kcal 3570 kJ

	Céleri, Gluten, (blé), Lait			Céleri, Fruits à coque, (noix de cajou), Gluten, (blé), Soja	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 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			Choux-fleurs, carottes	Brocolis, 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)
Sauce classique	Alfredo (jambon italien et fromage) 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf			Alfredo (jambon italien et fromage) 380 kcal 1587 kJ Gluten, (blé), Lait, Œuf	Alfredo (jambon italien et fromage) 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



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.