

ULB - Université Libre de Bruxelles	Semaine 5 : <u>Chez Théo</u> (11h30-14h15)				
	31-01-22	01-02-22	02-02-22	03-02-22	04-02-22
	<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>	38 kcal 160 kJ Céleri, gluten, blé, soja	28 kcal 120 kJ Céleri, gluten, blé, soja	88 kcal 369 kJ Céleri	30 kcal 120 kJ Céleri	24 kcal 100 kJ Céleri
<i>Plat du jour</i>	384 kcal 1619 kJ Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja	374 kcal 1562 kJ Céleri, Lait, soja, gluten	788 kcal 3297 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites	691 kcal 2888 kJ Céleri, Gluten, (blé), Lait, Œuf	578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Poissons, Sulfites
<i>Plat Smart</i>	Cuisse de poulet, compote de pommes, pdt croquettes 995 kcal 4157 kJ Céleri, Gluten, Lait, outardes, soja	Epigramme d'agneau, jus aux herbes, chou frisé, pdt nature 480 kcal 2003 kJ Céleri, Lait	Wok de bœuf au curry, légumes asiatique, quinoa 638 kcal 2674 kJ Céleri, Gluten, moutarde, œufs, soja, Lait	Escalope de porc, petit pois-carotte, pdt nature 657 kcal 2755 kJ Céleri, Gluten, moutarde, œufs, soja, Lait	Lasagne de saumon 578 kcal 2426 kJ Céleri, Crustacés, Gluten, Lait, Poissons, Sulfites
<i>Plat Veggie</i>	<u>Plat Végé</u> Enchiladas de légumes, coulis de poivrons, salade 706 kcal 2947 kJ	<u>Plat Vegan</u> Burger de légumes, Coulis de tomates, quinoa 537 kcal 2249 kJ	<u>Plat Végé</u> Moussaka de lentilles au quorn et aux aubergines 509 kcal 2129 kJ	<u>Plat Vegan</u> Couscous à l'espagnole (flageolets, tofu, olives, petits pois, poivrons) Semoule de blé 550 kcal 2309 kJ	<u>Plat Végé</u> Courgette farcie au chèvre, Boulghour 293 kcal 1218 kJ

	Lait, Gluten, céleri	Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde	Gluten, (blé), Lait, Oeuf	Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Sulfites	Lait, Gluten (blé), (seigle)
Plat Brasserie ou Grill	Plat brasserie Boulettes sauce tomate Pommes 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 Filet de poulet pané, Sauce Archiduc, Pommes frites 853 kcal 3565 kJ Céleri, Gluten, (blé), Sulfites	Plat brasserie Vol-au-vent, riz 491 kcal 2065 kJ Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Œuf	Grillade Mixed grill, pdt en chemise, beurre à l'ail 735 kcal 3072 kJ Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde, Oeuf, Sulfites
Légumes chauds	Céleris raves Carottes	Chou frisé, Poivronade	Légumes wok, aubergine	Chou fleur, petit pois-carotte	Poireaux, Ratatouille
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	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	264 kcal 1106 kJ Gluten, céleri, (blé), Lait, soja	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites	291 kcal 1199 kJ Céleri, Poissons, Crustacés, Lait, Sulfites
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. 