

Avril 2026

MENU SANS VIANDE



Bon appétit !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 Potage épinards ⁹ Bouchées végétales ^{1(m,o).3.9} Chou-fleur gratiné ^{1(m).7} Purée ⁷ Fruit	2 Potage navets ⁹ Boulettes végétariennes sauce tomates ^{1(m)} Croquettes ⁷ Dessert lacté ⁷	3 Potage petits pois ⁹ Filet de colin ⁴ Sauce hollandaise ^{1(m).7} Duo de carottes Pommes de terre Dessert de Pâques ^{1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11}
6 CONGÉ 	7 Potage parmentier ⁹ Nuggets végétariens ^{1(m,o).6} Compote Pommes de terre Dessert lacté ⁷	8 Potage céleri rave ⁹ Falafels Potée brocoli ⁷ Fruit	9 Potage carottes ⁹ Youvetsi végétarien aux pois chiches ^{1(m).9.12} Pâtes grecques ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	10 Potage julienne ⁹ Filet de hoki ⁴ Sauce ciboulette ^{1(m).4.7.9.10} Epinards à l'ail ^{1(m).7.12} Pommes de terre aux herbes Fruit
13 Potage brocoli ⁹ Waterzooi de poisson ^{1(m).4.7.9} Purée de pommes de terre ⁷ Fruit	14 Potage chou-fleur ⁹ Emincé végétal ^{1(m).3.9} Champignons à la crème ^{1(m).7} Riz Dessert lacté ⁷	15 Potage tomates ⁹ Aiguillette panée de blé ^{1(m).3} Julienne de légumes ⁹ Pommes de terre sautées Fruit	16 Potage champignons ⁹ Bolognaise au quorn ^{1(m).3.9.12} (oignons, céleri rave, carottes , tomates) Fromage ⁷ Penne ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	17 Potage oignons ⁹ Lieu noir ⁴ Sauce aneth ^{1(m).4.7} Petits pois à la française Pommes de terre nature Fruit
20 Potage légumes ⁹ Bouchées aux épinards et fromage ^{1(m).7} Carottes Vichy Pommes de terre nature Fruit	21 Potage poireaux ⁹ Omelette ^{3.7} Coulis de potirons ^{1(m).12} Potée chou rouge et pomme Dessert lacté ⁷	22 Potage épinards ⁹ Lasagne végétarienne maison (quorn) ^{1(m).3.7.9.12} Fruit	23 Potage courgette ⁹ Vol-au-vent végétarien (champignons) ^{1(m).3.7.9} Riz Dessert lacté ⁷	24 Potage carottes au cumin ⁹ Dorade ⁴ Sauce poisson citronnée ^{1(m).3.4.6.7.10.12} Brocoli Pommes de terre sautées Fruit

Texte en gras : fruits & légumes de saison

Ingrédients BIO : carotte cube & rondelle, courgette cube, haricot princesse cassé, tomate cube, tomate concentrée, tomate pulpe, couscous blanc, pâte grecque, pâte Penne blanche, pâte Fusilli blanche, pomme de terre cube, lentille verte, pois chiche, haricot rouge, huile d'olive extra vierge, cumin moulu, noix de muscade moulu, laurier moulu, curcuma, oignon poudre, origan, paprika doux poudre, romarin poudre, fruits en dessert (abricot, banane, mandarine/clémentine, kiwi, orange, nectarine, pêche, pomme, prune)



BE-BIO-03

Focus sur un légume de saison : le **chou-fleur**

Le **chou-fleur** est consommé en Europe depuis la Renaissance, où il est arrivé par l'Italie.

Il fait partie de la même **famille de légumes** que les radis, les navets, la moutarde et la roquette : les **brassicacées**. Les légumes de la même famille se croisent facilement, c'est pourquoi on trouve également des choux-fleurs **oranges** (avec du bêta-carotène), **violet**s (des anthocyanes, qui sont des antioxydants), **verts** (de la chlorophylle), qui **changent de couleur** à la cuisson.



C'est un légume qui a de nombreux **bienfaits** : il est peu calorique, riche en fibres, en potassium, sélénium, vitamine C et B9 (folates).

Il se mange cru ou cuit.

Il a besoin d'environ **3 mois** du semis à la récolte, et peut passer l'hiver au champ s'il est bien protégé du froid, du vent et du gel. Les choux-fleurs que nous mangeons maintenant ont été **plantés à l'automne dernier** !

C'est un légume très versatile, et aux **Cuisines Bruxelloises**, nous cuisinons le chou-fleur en **potage**, en **gratin**, en **potée**, **rôti**, ou encore en **mélange** avec des **légumes printaniers**.



INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

Conformément à l'arrêté royal du 17 juillet 2014, nous vous informons de la présence de certains allergènes dans les plats que nous proposons.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par courriel à l'adresse suivante **lcb-dbk-info-diet@restobru.be** ou par téléphone au **02/430.64.53**

Étant donné la grande variété d'ingrédients que nous utilisons en cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contaminations croisées en matière d'allergènes.

Pour connaître les allergènes présents dans nos menus, une numérotation est indiquée à côté des aliments. Les chiffres sont repris dans le tableau ci-dessous.

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés. Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

LÉGENDES DES ALLERGÈNES

1 (*M,N,O,P,Q,R)	GLUTEN	M	Blé
		N	Seigle
		O	Orge
2	CRUSTACÉS	P	Epeautre
3	OEUFS	Q	Kamut
4	POISSONS	R	Avoine
5	ARACHIDES		
6	SOJA		
7	LAIT & PRODUITS À BASE DE LACTOSE		
8 (*A,B,C,D,E,F,G,H,I)	FRUITS À COQUE	A	Amandes
		B	Noisettes
9	CÉLERI	C	Noix
10	MOUTARDE	D	Noix de cajou
11	SÉSAME	E	Noix de pécan
12	SULFITES	F	Noix du Brésil
13	LUPIN	G	Pistaches
14	MOLLUSQUES	H	Noix de Macadamia
		I	Noix du Queensland