

# Janvier 2026

## MENU AVEC VIANDE



Bon appétit !

### LUNDI

5 Potage **navets** 9  
Nuggets de volaille 1(m).6  
Potée **carottes** 7  
Fruit

12 Potage **poireau** 9  
Mijoté d'agneau aux légumes de saison (**céleri rave**, potiron, **panais**) 1(m).7.12  
Riz  
Fruit

19 Potage **céleri rave** 9  
Filet de poulet (primaire)  
Émincé de poulet (maternel)  
Sauce volaille 1(m).9  
Compote de pommes  
Pommes de terre sautées  
Fruit

26 Potage **navets** 9  
Gyros de dinde  
Sauce gyros 1(m).9  
Ratatouille de légumes d'hiver (**oignons**, **carottes**, **panais**, **céleri rave**, butternut, tomates) 1(m).9  
Pommes de terre nature  
Fruit

### MARDI MENU VÉGÉTARIEN

6 Potage chou fleur 9  
Bolognaise végétale (lentilles) 1(m).9  
Fromage râpé 7  
Pâtes fusilli 1(m)  
Dessert lacté 7

13 Potage **carottes** 9  
Penne aux fromages (emmental, cheddar), butternut & **épinards** 1(m).7  
Dessert lacté 7

20 Potage courgette 9  
Tajine de pois chiches aux légumes d'hiver 1(m).6  
(**panais**, **navets**, **chou vert**)  
Semoule 1(m)  
Dessert lacté 7

27 Potage **poireau** 9  
Vol-au-vent végétarien (émincé végétal & **champignons**) 1(m).3.7  
Riz  
Dessert lacté 7

### MERCREDI

7 Potage potiron 9  
Filet de poulet  
Sauce moutarde 1(m).9.10  
Chou rouge aux pommes 1(m)  
Pommes de terre nature  
Fruit

14 Potage **champignons** 9  
Beefburger  
Sauce viande 1(m).9  
**Salsifis** à la crème 1(m).7  
Pommes de terre aux herbes  
Fruit

21 Potage **oignons** 9  
Lasagne maison (bœuf) 1(m).3.7.9  
Fruit

28 Potage **céleri rave** 9  
Saucisse de campagne  
Sauce moutarde 1(m).9.10  
Stoemp **choux de Bruxelles** 7  
Fruit

### JEUDI MENU VÉGÉTARIEN

8 Potage poivrons 9  
Émincé de blé 1(m).3  
**Champignons** à la crème 1(m).7  
Riz  
Dessert lacté 7

15 Potage parmentier 9  
Boulettes végétariennes à la liégeoise 1(m).12  
Croquettes 7  
Dessert lacté 7

22 Soupe julienne 9  
Omelette 3.7  
Haricots brisés aux oignons  
Pommes de terre sautées  
Dessert lacté 7

29 Potage brocoli 9  
Youvetsi aux pois chiches 1(m).9  
Pâtes grecques 1(m)  
Biscuit 1(m).3.5.6.7.8(a,b,c,d,e,f,g,h).11  
Fruit

### VENDREDI

9 Potage patate douce 9  
Waterzooi de poisson (**poireau**, **carottes**, **oignons**) 1(m).4.7  
Pommes de terre nature  
Fruit

16 Potage **panais** 9  
Colin 4  
Coulis de brocoli 1(m)  
Julienne de légumes 9  
(**poireau**, **céleri rave**, courgette, **carottes**)  
Purée pommes de terre 7  
Fruit

23 Potage tomates 9  
Hoki 4  
Sauce poisson aneth 1(m).4  
Potée **épinards** 7  
Fruit

30 Potage **carottes** 9  
Lieu noir 4  
Sauce citronnée 1(m).2.3.4.7.9.10.12  
Chou fleur rôti 7  
Patates douces aux herbes  
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).

LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS



BE-BIO-03

# 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](mailto: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

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

## Le légume oublié du mois : le **salsifis**

C'est un **légume de saison** qui pousse très bien en Belgique, que l'on redécouvre pour ses bienfaits pour la santé : il est peu calorique, riche en **fibres**, en **minéraux** tels que le magnésium, le fer, ou le potassium, mais aussi de **vitamines** du C et du groupe B.



On rapproche son goût de celui de l'artichaut, de la noisette ou de l'asperge, et il est parfois surnommé asperge d'hiver.

Nos **carottes biologiques** sont **belges**, cultivées à la **ferme de la Tour**, à Saint-Marc proche de Namur

