

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).7.9
Riz
Fruit

19 Potage **céleri rave** 9
Filet de poulet (primaire)
Emincé 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
* Chipolata de volaille
Sauce moutarde 1(m).9.10
Stoemp **choux de Bruxelles** 7
Fruit

JEUDI MENU VÉGÉTARIEN

8 Potage poivrons 9
Emincé 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
Frites
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

VENREDI

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

* adapté sans viande de porc

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).

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

