

Janvier 2026

MENU SANS VIANDE



Bon appétit !

LUNDI

5 Potage **navets**⁹
Nuggets végétariens
^{1(m),o).6}
Potée **carottes**⁷
Fruit

12 Potage **poireau**⁹
Mijoté de quorn aux légumes
de saison (**céleri rave**, potiron,
panais)^{1(m).3.7.9}
Riz
Fruit

19 Potage **céleri rave**⁹
Bouchées végétales^{1(m),o).3.9}
Compote de pommes
Pommes de terre sautées
Fruit

26 Potage **navets**⁹
Gyros végétarien⁶
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

6 Potage chou fleur⁹
Bolognaise végétale
(lentilles)^{1(m).9}
Fromage râpé⁷
Pâtes fusilli^{1(m)}
Dessert lacté⁷

13 Potage **carottes**⁹
Penne aux fromages
(emmental, cheddar),
butternut & **épinards**^{1(m).7}
Dessert lacté⁷

20 Potage courgette⁹
Tajine de pois chiches
aux légumes d'hiver^{1(m).6}
(**panais**, **navets**,
chou vert)
Semoule^{1(m)}
Dessert lacté⁷

27 Potage **poireau**⁹
Vol-au-vent végétarien
(émincé végétal &
champignons)^{1(m).3.7}
Riz
Dessert lacté⁷

MERCREDI

7 Potage potiron⁹
Lieu noir⁴
Sauce poisson
^{1(m).2.4.7.9}
Chou rouge aux pommes^{1(m)}
Pommes de terre nature
Fruit

14 Potage **champignons**⁹
Aiguillettes végétales^{1(m).3}
Salsifis à la crème^{1(m).7}
Pommes de terre aux herbes
Fruit

21 Potage **oignons**⁹
Lasagne maison (quorn)
^{1(m).3.7.9}
Fruit

28 Potage **céleri rave**⁹
Roulé végétal^{1(m).3.9}
Sauce moutarde^{1(m).9.10}
Stoemp **choux de Bruxelles**⁷
Fruit

JEUDI

8 Potage poivrons⁹
Emincé de blé^{1(m).3}
Champignons à la crème
^{1(m).7}
Riz
Dessert lacté⁷

15 Potage parmentier⁹
Boulettes végétariennes
à la liégeoise^{1(m).12}
Frites
Dessert lacté⁷

22 Soupe julienne⁹
Omelette^{3.7}
Haricots brisés aux oignons
Pommes de terre sautées
Dessert lacté⁷

29 Potage brocoli⁹
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}

VENREDI

9 Potage patate douce⁹
Waterzooi de poisson
(**poireau**, **carottes**, **oignons**)
^{1(m).4.7}
Pommes de terre nature
Fruit

16 Potage **panais**⁹
Colin⁴
Coulis de brocoli^{1(m)}
Julienne de légumes⁹
(**poireau**, **céleri rave**,
courgette, **carottes**)
Purée pommes de terre⁷
Fruit

23 Potage tomates⁹
Hoki⁴
Sauce poisson aneth^{1(m).4}
Potée **épinards**⁷
Fruit

30 Potage **carottes**⁹
Lieu noir⁴
Sauce citronnée
^{1(m).2.3.4.7.9.10.12}
Chou fleur rôti⁷
Patates douces aux herbes
Fruit

Texte en gras : fruits & légumes de saison

Ingédients BIO : carotte cube & rondelle, courgette cube, haricot princesse cassé, tomate cube, tomate concentrée, tomate pulpe, couscous blanc, pâte grecque, pâte Penne 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

FR-SVV

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

