

MENUS JANVIER 2025 AVEC VIANDE

Bon appétit!



LE PETIT SPIROU



Nouvel album
DUPUIS

Avenue Jean Sobieski 13, 1020 Bruxelles
Tel. 02/545.13.88 ou 02/545.13.84
www.lescuisinesbruxelloises.be

LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

LUNDI 6.01.25 Potage Julienne 9 ↓ Escalope de dinde 1(m).9.10.12 Sauce moutarde 1(m).9.10.12 Carottes au thym Pommes de terre aux herbes de Provence ↓ Fruit	MARDI 7.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage courgettes 9 ↓ Youvetsi de tempeh 1(m).6.9 Pâtes grecques 1(m) ↓ Dessert lacté 7	MERCREDI 8.01.25 Potage choux blancs 9 ↓ Beefburger Sauce au romarin 1(m).9 Petits pois étuvés Pommes de terre nature ↓ Fruit	JEUDI 9.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage parmentier 9 ↓ Nasigoreng (légumes chinois) 1(m).3.6.9.10 ↓ Biscuit 1(m).3.5.6.7.8(a.b.c.d.e.f.g.h.i).11	 VENDREDI 10.01.25 Potage tomates 9 ↓ Saumon ASC 4 Sauce à l'aneth 4.7 Potée poireaux 7 ↓ Fruit
LUNDI 13.01.25 Potage céleris raves 9 ↓ Gyros de poulet 9 Haricots princesses à l'étuvée Riz ↓ Fruit	MARDI 14.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage choux romanesco 9 ↓ Burger de légumes 1(m).0.3.6 Potée potirons 7 ↓ Dessert lacté 7	MERCREDI 15.01.25 Potage légumes 9 ↓ Saucisse de campagne * Chipolata de volaille 1(m).10 Sauce volaille 1(m).9 Choux rouges aux pommes 1(m) Pommes de terre nature ↓ Fruit	JEUDI 16.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage champignons 9 ↓ Bolognaise de soja 1(m).6.9 Fromage râpé 7 Pâtes Fusilli 1(m) ↓ Dessert lacté 7	 VENDREDI 17.01.25 Potage carottes 9 ↓ Filet de colin MSC 4 Sauce poisson à la ciboulette 1(m).3.4.7.9.10.12 Brocolis au beurre 7 Pommes de terre nature ↓ Fruit
LUNDI 20.01.25 Potage cerfeuil 9 ↓ Blanquette de veau 1(m).7.9.12 Pommes de terre nature ↓ Fruit	MARDI 21.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage navets 9 ↓ Penne aux brocolis et fromage 1(m).7 ↓ Dessert lacté 7	MERCREDI 22.01.25 Potage tomates 9 ↓ Filet de dinde Sauce curry ananas 1(m).7.9.10 Riz ↓ Fruit	JEUDI 23.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage courgettes 9 ↓ Boulettes végétariennes avec sauce à la liégeoise 1(m).3.6.7.10.12 Carottes étuvées Croquettes 7 ↓ Dessert lacté 7	 VENDREDI 24.01.25 Potage panais 9 ↓ Waterzooi de poisson 1(m).3.4.7 Pommes de terre au four ↓ Fruit
LUNDI 27.01.25 Potage choux verts 9 ↓ Pilon de poulet / Poulet émincé 9 Sauce au thym 1(m).9 Compote de pommes Pommes de terre sautées ↓ Fruit	MARDI 28.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage carottes 9 ↓ Tajine de tempeh aux légumes d'hiver 1(m).6.9 (panais, choux verts) Semoule 1(m) ↓ Dessert lacté 7	MERCREDI 29.01.25 Potage champignons 9 ↓ Lasagne maison (bœuf) 1(m).3.7.9 ↓ Fruit	JEUDI 30.01.25 MENU VÉGÉTARIEN Potage épinards 9 ↓ Bouchées végétales 1(m).0.3.9 Sauce aux légumes 1(m).7.9 Etuvée de bouquetière de légumes (mix brocolis-choux fleurs-carottes) Pommes de terre nature ↓ Dessert lacté 7	 VENDREDI 31.01.25 Potage Paysanne 9 ↓ Hoki MSC 4 Sauce hollandaise 1(m).3.7 Potée cerfeuil 7 ↓ Fruit

Légende

MSC ou ASC = pêche ou aquaculture durable

Texte en gras : fruits et légumes de saison

* adapté sans viande de porc

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

Le détail des allergènes est indiqué au verso.

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, biscuit cookie, fruits en dessert, desserts lactés.



BE-BIO-03
FR-AV

Information sur les allergènes

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

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre service diététique par courriel à l'adresse LCB-DBK-info-diet@restobru.be ou par téléphone au 02/430.64.53.

Etant donné la grande variété d'ingrédients que nous utilisons en cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée en matière d'allergènes.

Légende des allergènes sur le menu :

1 [*m,n,o,p,q,r] Gluten (voir légende ci-dessous) / 2 Crustacés / 3 Œufs / 4 Poissons / 5 Arachides / 6 Soja / 7 Lait et produits à base de lactose / 8 [*a,b,c,d,e,f,g,h,i] fruits à coque (voir légende ci-dessous) / 9 Céleri / 10 Moutarde / 11 Sésame / 12 sulfites / 13 Lupin / 14 Mollusques

Fruits à coque (8)

a	Amandes
b	Noisettes
c	Noix
d	Noix de cajou
e	Noix de pécan
f	Noix du Brésil
g	Pistaches
h	Noix de macadamia
i	Noix de Queensland

Céréales contenant du gluten (1)

m	Blé
n	Seigle
o	Orge
p	épeautre
q	Kamut
r	Avoine

