

MENUS

JANVIER 2025

VÉGÉTARIEN IXELLES

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 BRUSSELE
KEUKENS

LUNDI 6.01.25

Potage Julienne 9
↓
Escalope végétale 1(m).6.9
Carottes au thym
Pommes de terre aux herbes
de Provence
↓
Fruit

MARDI 7.01.25

Potage courgettes 9
↓
Youvetsi de tempeh 1(m).6.9
Pâtes grecques 1(m)
↓
Dessert lacté 7

MERCREDI 8.01.25

Potage choux fleurs 9
↓
Poêlée de pois chiches
Sauce au romarin 1(m).9
Petits pois étuvés
Pommes de terre nature
↓
Fruit

JEUDI 9.01.25

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.j.11

VENDREDI 10.01.25

Potage tomates 9
↓
Soja mijoté (légumes rôtis)
1(m).6.7.9
Boullghour 1(m,n)
↓
Fruit

LUNDI 13.01.25

Potage céleris raves 9
↓
Gyros végétarien (quorn) 3.9
Haricots princesses
à l'étuvée
Riz
↓
Fruit

MARDI 14.01.25

Potage poireaux 9
↓
Burger de légumes 1(m).0.3.6
Potée potirons 7
↓
Dessert lacté 7

MERCREDI 15.01.25

Potage légumes 9
↓
Roulé végétal 1(m).3.9
Choux rouges
aux **pommes** 1(m)
Pommes de terre nature
↓
Fruit

JEUDI 16.01.25

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
↓
Curry de pois chiches aux
épices et lait de coco 9.10
Riz pilaf
↓
Fruit

LUNDI 20.01.25

Potage épinards 9
↓
Blanquette de haricots
blancs 1(m).7.9.12
Pommes de terre nature
↓
Fruit

MARDI 21.01.25

Potage navets 9
↓
Penne aux brocolis et
fromage 1(m).7
↓
Dessert lacté 7

MERCREDI 22.01.25

Potage tomates 9
↓
Emincé de pois et blé 1(m).3
Sauce curry ananas
1(m).7.9.10
Riz
↓
Fruit

JEUDI 23.01.25

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 soja
1(m).3.6.7.9
Pommes de terre au
four
↓
Fruit

LUNDI 27.01.25

Potage courgettes 9
↓
Nuggets végétariens
1(m).3.6.7.9
Compote de **pommes**
Pommes de terre sautées
↓
Fruit

MARDI 28.01.25

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
(quorn)
1(m).3.7.9
↓
Fruit

JEUDI 30.01.25

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
↓
Lentejas 9
↓
Fruit

Légende

MSC ou ASC = pêche ou aquaculture durable

Texte en gras : fruits et légumes de saison

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-SVI

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

