

Juin 2026

MENU SANS VIANDE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Potage légumes ⁹ Omelette ^{3.7} Epinards à la crème ^{1(m).7} Pommes de terre sautées Fruit	2 Potage potiron ⁹ Falafels sauce tomates ^{1(m).9.10} Fusilli ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	3 Potage courgettes ⁹ Sticks végétariens ^{1(m,o).3.9} Chou fleur au paprika Pommes de terre Fruit	4 Potage poireaux ⁹ Paella végétarienne au quorn ^{3.6} Dessert lacté ⁷	5 Potage chou fleur ⁹ Médaillon de limande ⁴ Sauce curcuma ^{1(m).4.7.9.12} Potée navets ⁷ Fruit
8 Potage minestrone ^{1(m).9} Bolognaise végétarienne aux lentilles (carottes , oignons) ^{1(m).9.12} Fromage râpé ⁷ Penne ^{1(m)} Fruit	9 Potage céleri rave ⁹ Nuggets végétariens ^{1(m,o).6} Compote Pommes de terre aux herbes Dessert lacté ⁷	10 Potage carottes ⁹ Bouchée panée de blé, épinards et emmental ^{1(m).7} Courgettes Pommes de terre rissolées Fruit	11 Potage navets ⁹ Bourguignon de lentilles ^{1(m).9.10} Riz Dessert lacté ⁷	12 Potage courgettes ⁹ Colin ⁴ Sauce citronnée ^{1(m).4.7.12} Carottes rondelles Purée pommes de terre ⁷ Fruit
15 Potage julienne ⁹ Carbonnade de quorn aux spéculoos ^{1(m).7.10} Pommes de terre Fruit	16 Potage champignons ⁹ Omelette ^{3.7} Potée bettes et pommes ⁷ Dessert lacté ⁷	17 Potage tomates ⁹ Falafels ^{1(m)} Sauce chou fleur Haricots verts Pommes de terre nature Fruit	18 Potage petits pois ⁹ Haricots rouges à la portugaise ^{1(m).12} Fusilli ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	19 Potage épinards ⁹ Dés de saumon ⁴ Brocoli à la crème ^{1(m).7} Riz Biscuit ^{1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11}
22 Potage carottes ⁹ Sticks végétariens ^{1(m,o).3.9} Chou fleur au beurre ⁷ Pommes de terre nature Fruit	23 Potage parmentier ⁹ Sauce légumes 3 fromages (épinards) ^{1(m).3.7.9} Pâtes ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	24 Potage courgettes ⁹ Bouchées végétariennes aux haricots azuki ^{1(m)} Ratatouille de légumes ^{1(m).9} Riz Fruit	25 Potage chou fleur ⁹ Vol-au-vent végétarien aux champignons ^{1(m).3.7.9} Frites Dessert lacté ⁷	26 Potage potiron ⁹ Filet de colin ⁴ Sauce à l'aneth ^{1(m).3.7} Potée choux de Bruxelles ⁷ Fruit

Semaine BIO du 8 au 12 juin

100%

des ingrédients sont biologiques
à l'exception du poisson

ORGANIC

Bon appétit !



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

LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELE
KEUKENS



BE-BIO-03



LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

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)

Focus sur un légume de saison : la **courgette**

La courgette est un légume de saison chez nous de **juin à septembre**.

C'est une **cucurbitacée**, comme la citrouille, le melon, la pastèque et le concombre.

Comme tous les légumes de cette famille, elle est originaire d'**Amérique**, et était absolument inconnue en Europe avant le XVI^e siècle.

La courgette peut se manger **crue** (elle est alors riche en vitamine C), ou **cuite**.

Par ailleurs, tout est **comestible** dans la courgette : les **fruits**, les **fleurs**, les **feuilles**.

On cueille généralement les fleurs mâles, qui ne portent pas de fruit. Les fleurs sont consommées en **beignets**, ou **farcies**, et les feuilles sont meilleures cuites.

Les courgettes sont pauvres en calories, **riches en fibres, vitamines** du groupe **B**, **vitamine A**, et **oligo-éléments**. Tous ces composés possèdent une activité **antioxydante** et **anti-inflammatoire**.

Pour conserver ces principes actifs, il est préférable de cuire les courgettes à température pas trop élevée, avec peu d'eau.

Il existe des courgettes de **différentes couleurs** : vert clair, blanc, strié, vert foncé, jaune.



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