

# Mai 2026

## MENU SANS VIANDE



Bon appétit !

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENREDI   |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>11</b> Potage <b>chou-fleur</b> <sup>9</sup></p> <p>Bouchées panées de riz, poivrons et haricots rouges <sup>1(m)</sup><br/> <b>Carottes</b> au thym<br/>                     Pommes de terre sautées</p> <p>Fruit</p> | <p><b>12</b> Potage tomates <sup>9</sup></p> <p>Falafels <sup>1(m)</sup><br/>                     Courgette sauce ricotta en parmesan <sup>1(m).7.12</sup><br/>                     Fusilli <sup>1(m)</sup></p> <p>Dessert lacté <sup>7</sup></p> | <p><b>13</b> Potage céleri rave <sup>9</sup></p> <p>Pois chiches et haricots verts aux épices<br/>                     Pommes de terre</p> <p>Fruit</p>  | <p><b>14</b></p> <p><b>CONGÉ</b></p>   | <p><b>15</b> Potage navets <sup>9</sup></p> <p>Fish stick <sup>1(m).4</sup><br/>                     Potée patate douce et potiron <sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>  |
| <p><b>18</b> Potage courgette <sup>9</sup></p> <p>Blanquette aux haricots blancs <sup>1(m).7</sup><br/>                     Pommes de terre rissolées</p> <p>Fruit</p>   | <p><b>19</b> Potage <b>petits pois</b> <sup>9</sup></p> <p>Omelette <sup>3.7</sup><br/>                     Potée de <b>bettes</b> aux <b>pommes</b> <sup>7</sup></p> <p>Dessert lacté <sup>7</sup></p>   | <p><b>20</b> Potage julienne <sup>9</sup></p> <p>Sticks végétariens <sup>1(m,o).3</sup><br/>                     Coulis <b>carottes</b> <sup>1(m).12</sup><br/> <b>Chou-fleur</b> gratiné <sup>1(m).7</sup><br/>                     Pommes de terre nature</p> <p>Fruit</p> | <p><b>21</b> Potage brocoli <sup>9</sup></p> <p>Pâtes aux 3 fromages (oignons, courgette, <b>épinards</b>) <sup>1(m).7.9</sup></p> <p>Dessert lacté <sup>7</sup></p> | <p><b>22</b> Potage oignons <sup>9</sup></p> <p>Filet de hoki <sup>4</sup><br/>                     Sauce aneth <sup>1(m).3.7</sup><br/>                     Brocoli<br/>                     Purée <sup>7</sup></p> <p>Biscuit <sup>1(m).3.5.6.7.8(a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup></p> |
| <p><b>25</b></p> <p><b>CONGÉ</b></p>   | <p><b>26</b> Potage paysanne <sup>9</sup></p> <p>Vol-au-vent végétarien aux <b>champignons</b> (quorn) <sup>1(m).3.7</sup><br/>                     Purée <sup>7</sup></p> <p>Dessert lacté <sup>7</sup></p>                                      | <p><b>27</b> Potage <b>épinards</b> <sup>9</sup></p> <p>Falafels <sup>1(m)</sup><br/>                     Ratatouille de légumes <sup>1(m).9</sup><br/>                     Riz</p> <p>Fruit</p>   | <p><b>28</b> Potage parmentier <sup>9</sup></p> <p>Bourguignon de lentilles <sup>1(m).12</sup><br/>                     Frites</p> <p>Dessert lacté <sup>7</sup></p> | <p><b>29</b> Potage courgette <sup>9</sup></p> <p>Filet de colin <sup>4</sup><br/>                     Coulis andalou <sup>1(m).9</sup><br/>                     Potée choux de Bruxelles <sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>   |

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)



LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS

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



BE-BIO-03

FR-SVW

# Focus sur un légume de saison : le **petit pois**

Les petits pois font partie de la famille des **légumineuses**. Les petits pois frais sont récoltés **avant maturité**. Il y a plusieurs variétés, et façons de le récolter :

- Variétés de **pois à écosser** : petits pois classiques, se récoltent quand les pois sont formés.
- Variétés de pois dont on peut manger la gousse : **pois mangetout** ou **gourmands**, se récoltent plus tôt, avant que les pois ne soient formés dans la gousse.
- **Pois cassés** : petits pois récoltés à maturité, une fois la gousse séchée sur le plant.
- Les **jeunes pousses** sont également comestibles, crues ou cuites.

C'est un **légume de printemps**, assez rare en frais, car il n'est de saison que d'**avril à juin**. Plus tôt on le mange après la récolte, meilleur il est : les pois transforment le sucre en amidon dès qu'ils sont cueillis.

Heureusement, c'est un légume **très facile à cultiver** dans un jardin ou sur un balcon : il y a des **variétés naines** qui n'ont pas besoin d'être tuteurées. Dans le jardin, c'est une plante bénéfique pour le sol qui **fixe l'azote** dans ses racines.

Les petits pois frais et les mangetout sont comestibles **crus** comme **cuits**.

En termes nutritionnels, les petits pois sont riches en **fibres, antioxydants** et **vitamine C**. Ils sont également sources de **protéines**.



## 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             |
| 2                      | CRUSTACÉS                         | O | Orge               |
| 3                      | OEUFS                             | P | Epeautre           |
| 4                      | POISSONS                          | Q | Kamut              |
| 5                      | ARACHIDES                         | R | Avoine             |
| 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 |