

# MENU AVEC VIANDE

# OCTOBRE 2025

LUNDI

MARDI  
MENU VÉGÉTARIEN

MERCREDI

JEUDI  
MENU VÉGÉTARIEN

VENREDI

1 Potage **poireaux**<sub>9</sub>  
Clafoutis salé<sub>3,7,9</sub>  
(lardinettes de dinde, œuf,  
**poivrons**)  
Fruit

2 Potage **champignons**<sub>9</sub>  
Pâtes sauce aux 3 fromages  
(grana padano, emmental,  
mozzarella) et légumes  
(**carottes, épinards, courgette**)  
<sub>1(m),3,7</sub>  
Biscuit  
<sub>1(m),3,5,6,7,8 (a,b,c,d,e,f,g,h),11</sub>

3 Potage **navets**<sub>9</sub>  
Filet de hoki MSC<sub>4</sub>  
Sauce poisson ciboulette  
<sub>1(m),2,4,7,10,12</sub>  
Potée **chou vert**<sub>7</sub>  
Fruit

6 Potage **chou blanc-curry**<sub>9,10</sub>  
Filet de poulet  
Sauce à l'estragon<sub>1(m),9</sub>  
Poêlée d'**haricots** échalotes  
Pommes de terre nature  
Fruit

7 Potage **oignons**<sub>9</sub>  
Boulettes végétariennes  
à la sauce tomates<sub>1(m),3</sub>  
Pâtes complètes<sub>1(m)</sub>  
Dessert lacté<sub>7</sub>

8 Potage **brocoli**<sub>9</sub>  
Beefburger  
Sauce viande<sub>1(m),9</sub>  
**Chou rave** aux beurre  
et miel<sub>7</sub>  
Purée pommes de terre<sub>7</sub>  
Fruit

9 Potage **céleri rave**<sub>9</sub>  
Carbonade au quorn  
<sub>1(m),3,7,10</sub>  
Frites  
Dessert lacté<sub>7</sub>

10 Crema de calabacin<sub>7,9</sub>  
(veloulé de **courgette**)  
Paëlla del Mar<sub>1(m),2,4</sub>  
(colin MSC, **poivrons**,  
petits pois)  
Fruit

13 Potage **carottes**<sub>9</sub>  
Boulettes à la liégeoise  
<sub>1(m),12</sub>  
Pommes de terre nature  
Fruit

14 Potage **panais**<sub>9</sub>  
Emincé végétarien<sub>1(m),3</sub>  
Ratatouille<sub>1(m),9</sub>  
(**oignons, tomates, aubergines,**  
**courgette, poivrons**)  
Fusilli<sub>1(m)</sub>  
Dessert lacté<sub>7</sub>

15 Potage **oignons**<sub>9</sub>  
Sauté de porc  
\* Escalope de dinde  
Sauce moutarde<sub>1(m),9,10</sub>  
Potée **épinards**<sub>7</sub>  
Fruit

16 Potage **butternut**<sub>9</sub>  
Riz à la cantonaise<sub>3</sub>  
(œuf, **carottes, brocoli,**  
**oignons**)  
Fruit BIO local

17 Potage **tomates**<sub>9</sub>  
Saumon ASC<sub>4</sub>  
Coulis de **brocoli**<sub>1(m)</sub>  
**Brocoli**  
Pommes de terre au four  
Dessert lacté<sub>7</sub>



World  
Food  
Day

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 BRUSSELSE  
KEUKENS



Bonnes vacances  
d'automne!



BE-BIO-03

FR-AVV

# 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-contre.

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

## LÉGENDE MENU

MSC ou ASC = pêche ou aquaculture durable

**Texte en gras** : fruits & légumes de saison

\* adapté sans viande de porc

**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 sauf la poire, desserts lactés.

## LÉGENDES DES ALLERGÈNES

### 1 (\*M,N,O,P,Q,R)

#### GLUTEN

- M** Blé
- N** Seigle
- O** Orge
- P** Epeautre
- Q** Kamut
- R** Avoine

### 2 CRUSTACÉS

### 3 OEUFS

### 4 POISSONS

### 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
- C** Noix
- D** Noix de cajou
- E** Noix de pécan
- F** Noix du Brésil
- G** Pistaches
- H** Noix de Macadamia
- I** Noix du Queensland

### 9 CÉLERI

### 10 MOUTARDE

### 11 SÉSAME

### 12 SULFITES

### 13 LUPIN

### 14 MOLLUSQUES