

# Février 2026

## MENU SANS VIANDE

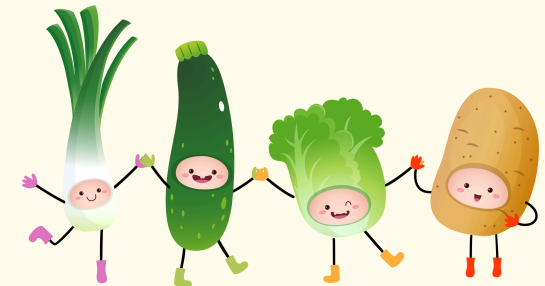


Bon appétit !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>2</b> Potage brocoli <sup>9</sup>  Bouchées de légumes et haricots azuki <sup>1(m)</sup> <b>Panais &amp; carottes</b> étuvés Pommes de terre sautées  Fruit	<b>3</b> Potage <b>navets</b> <sup>9</sup>  Omelette <sup>3.7</sup> Potée <b>chou frisé</b> <sup>7</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>4</b> Potage <b>épinards</b> <sup>9</sup>  Lasagne maison au quorn <sup>1(m).3.7.9</sup>  Fruit	<b>5</b> Potage <b>carottes</b> <sup>9</sup>  Vol-au-vent végétarien (émincé végétal, <b>champignons</b> ) <sup>1(m).3.7</sup> Frites  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>6</b> Potage tomates <sup>9</sup>  Hoki <sup>4</sup> Sauce à la ciboulette <sup>1(m).2.3.4.7.9.10.12</sup> <b>Epinards</b> à la crème <sup>1(m).7</sup> Riz  Fruit
<b>9</b> Potage <b>oignons</b> <sup>9</sup>  Carbonade flamande au soja <sup>1(m).6.7.9.10</sup> Pommes de terre nature  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>10</b> Potage <b>panais</b> <sup>9</sup>  Bolognaise aux lentilles <sup>1(m).9</sup> Fromage râpé <sup>7</sup> Penne complète <sup>1(m)</sup>  Fruit	<b>11</b> Potage potiron <sup>9</sup>  Omelette <sup>3.7</sup> Stoemp aux <b>navets</b> <sup>7</sup>  Dessert lacté <sup>7</sup>	<b>12</b> Potage courgette <sup>9</sup>  Sticks végétariens <sup>1(m,o).3.9</sup> Compote de pommes Pommes de terre  Fruit	<b>13</b> Potage parmentier <sup>9</sup>  Waterzooi de poissons ( <b>poireaux</b> , petits pois, <b>carottes, oignons</b> ) <sup>1(m).4.7</sup> Riz  Biscuit <sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup>

**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)



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



BE-BIO-03

FR-SVW

## Le légume oublié du mois : le **chou frisé**

Le chou frisé, ou **chou kale**, est un légume originaire de la région de la Méditerranée. Il était déjà cultivé par les Grecs et les Romains il y a plus de quatre millénaires, et on le retrouve maintenant en Belgique.

Il a un fort pouvoir antioxydant (**vitamine C** et **flavonoïdes**), est source de **fibres** et de **vitamines A** et **K**. Il apporte aussi plusieurs minéraux comme le **calcium**, le **fer** et le **potassium**.

C'est le **légume d'hiver** par excellence : il offre de nombreux **nutriments essentiels** et résiste au froid.



Nos **pâtes** et **coulis de tomates biologiques** proviennent d'une coopérative italienne pionnière, fondée en 1978.



## 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

2 CRUSTACÉS

N

Seigle

3 OEUFS

O

Orge

4 POISSONS

P

Epeautre

5 ARACHIDES

Q

Kamut

6 SOJA

R

Avoine

7 LAIT & PRODUITS À BASE DE LACTOSE

8 (\*A,B,C,D,E,F,G,H,I)

FRUITS À COQUE

A

Amandes

9 CÉLERI

B

Noisettes

10

MOUTARDE

C

Noix

11

SÉSAME

D

Noix de cajou

12

SULFITES

E

Noix de pécan

13

LUPIN

F

Noix du Brésil

14

MOLLUSQUES

G

Pistaches

H

Noix de Macadamia

I

Noix du Queensland