

# MENUS MARS 2023



Les amis de  
**SPIROU**



Nouvel album

## Bon appétit !

LES CUISINES BRUXELLOISES



DE BRUSSELE KEUKENS

Rue Saint Guidon 79, 1070 Bruxelles  
Tel. 02/545.13.88 ou 02/545.13.84  
www.lescuisinesbruxelloises.be

**LUNDI 6.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage **oignons** 9  
♦  
Nuggets de légumes  
1(m).3.6.7.9  
♦  
Purée de **choux verts** 7.9  
♦  
Fruit

**MARDI 7.03.23**

Potage légumes 9  
♦  
Boulettes Stroganoff 1(m).6.7.9  
♦  
Riz  
♦  
Produit laitier 7

**MERCREDI 8.03.23**

Potage **navets** 9  
♦  
Escalope de poulet  
Sauce de volaille 1(m)  
♦  
**Choux rouges**  
aux pommes  
♦  
Pommes de terre nature  
♦  
Fruit

**JEUDI 9.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage courgettes 9  
♦  
Lentilles aux oignons  
♦  
Trio de poivrons  
tomatés  
♦  
Pâtes 1(m)  
♦  
Produit laitier 7

**VENDEDI 10.03.23**

**POISSON**

Potage **champignons** 9  
♦  
Filet de lieu noir MSC4  
♦  
Epinards à la crème 7  
♦  
Pommes de terre nature  
♦  
Fruit

**LUNDI 13.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage potirons 9  
♦  
Galettes de légumes 1(m).3.6.7.9  
♦  
**Champignons** à la crème 1(m).7  
♦  
Pâtes complètes 1(m)  
♦  
Fruit

**MARDI 14.03.23**

Potage **céleris raves** 9  
♦  
Blanc de poulet  
Sauce de volaille 1(m)  
♦  
Compote  
♦  
Pommes de terre nature  
♦  
Produit laitier 7

**MERCREDI 15.03.23**

**MENU SANS VIANDE**

Potage épinards 9  
♦  
Gratin choux fleurs  
et œuf persillé 3.7  
♦  
Pommes campagnardes  
♦  
Fruit

**JEUDI 16.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage tomates 9  
♦  
Carbonnades de tofu  
au spéculoos 1(m).6.7  
♦  
Croquettes 1(m)  
♦  
Produit laitier 7

**VENDEDI 17.03.23**

**POISSON**

Potage **oignons** 9  
♦  
Filet de Hoki MSC4  
♦  
Sauce citronnée 1(m).3.4.7.9.11.12  
♦  
Potée brocolis 7  
♦  
Fruit

**LUNDI 20.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage **carottes** 9  
♦  
Aiguillettes panées de blé  
1(m).9  
♦  
Stoemp aux **cressons** 7  
♦  
Fruit

**MARDI 21.03.23**

Potage épinards 9  
♦  
Nouilles au poulet,  
courgettes et paprika 1(m).7  
♦  
Biscuit  
1(m).3.5.6.7.8(a.b.c.d.e.f.g.h.i).11

**MERCREDI 22.03.23**

Potage tomates 9  
♦  
Escalope de porc  
**Choux de Bruxelles**  
♦  
Pommes campagnardes  
♦  
Fruit

**JEUDI 23.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage Parmentier 9  
♦  
Navarin de quorn  
aux petits légumes 1(m).7.9  
♦  
Semoule 1(m)  
♦  
Produit laitier 7

**VENDEDI 24.03.23**

**POISSON**

Potage courgettes 9  
♦  
Dorade MSC4  
♦  
Sauce de ciboulette 1(m)  
♦  
Fondue de **poireaux**  
♦  
Purée 7  
♦  
Fruit

**LUNDI 27.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage épinards 9  
♦  
Pot au feu végétarien  
1(m).6.7  
♦  
(**Navets** et légumes de  
saison, tempeh)  
♦  
Riz  
♦  
Fruit

**MARDI 28.03.23**

Potage potirons 9  
♦  
Escalope de dinde  
Sauce de volaille 1(m)  
♦  
Poêlée  
♦  
haricots-**champignons**  
♦  
Pommes de terre au four  
♦  
Produit laitier 7

**MERCREDI 29.03.23**

Potage légumes 9  
♦  
Lasagne maison  
pur bœuf  
1(m).3.7  
♦  
Fruit

**JEUDI 30.03.23**

**MENU VÉGÉTARIEN**

Potage brocolis 9  
♦  
Steak végétarien  
1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i).9  
♦  
Jus moutarde 1(m)  
♦  
Stoemp aux **carottes** 7  
♦  
Produit laitier 7

**VENDEDI 31.03.23**

**POISSON**

Potage poivrons 9  
♦  
Waterzooi de saumon 1(m).4.7  
♦  
Pommes de terre nature  
♦  
Fruit

Légende :

FT = Fairtrade

LC = liaison chaude

LF = liaison froide

MSC = pêche durable

Texte en gras : fruits & légumes de saison

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

Pour connaître les allergènes présents dans nos menus,

une numérotation est indiquée à côté des menus,

sa signification étant reprise au verso.

Pour le menu sans viande, merci d'aller sur le site [www.lescuisinesbruxelloises.be](http://www.lescuisinesbruxelloises.be)

50 % au minimum par an de  
la valeur financière de nos  
achats, hors viande et poisson,  
provient de l'agriculture  
biologique [BE BIO 03].

**DUPUIS**

Evrard - BenBK - JDMorvan © Dupuis, 2023.  
FR-AVI



## 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 [info-diet@restobru.be](mailto: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

