

MENUS MARS 2023

SANS **VIANDE**



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

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 de légumes Stroganoff
1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i).9
♦
Riz
♦
Produit laitier 7

MERCREDI 8.03.23

Potage **navets** 9
♦
Burger végétarien
1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i).9
♦
Choux rouges
aux pommes
♦
Pommes de terre nature
♦
Fruit

JEUDI 9.03.23

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

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
♦
Escalope de légumes
1(m).3.6.7
♦
Compote
♦
Pommes de terre nature
♦
Produit laitier 7

MERCREDI 15.03.23

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

JEUDI 16.03.23

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

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

MARDI 21.03.23

Potage épinards 9
♦
Nouilles aux émincés pois
blé, 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 légumes
1(m).3.6.7
♦
Choux de Bruxelles
♦
Pommes campagnardes
♦
Fruit

JEUDI 23.03.23

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

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

MARDI 28.03.23

POISSON

Potage potirons 9
♦
Filet de lieu noir **MSC4**
♦
Poêlée
♦
haricots-**champignons**
♦
Pommes de terre au four
♦
Produit laitier 7

MERCREDI 29.03.23

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

JEUDI 30.03.23

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.

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-SVI



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 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

