

# MENUS OCTOBRE 2022



## Dad



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

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)

MARDI 4.10.22

MENU VÉGÉTARIEN

Potage **épinards**<sup>9</sup>  
↓  
Chili Sin Carne aux haricots  
rouges et **maïs**<sup>1(m),4,7,9</sup>  
Riz  
Produit laitier<sup>7</sup>

MERCREDI 5.10.22

Potage **oignons**<sup>9</sup>  
↓  
Gyros de porc  
**Choux blancs** marinés  
Pain pita<sup>1(m)</sup>  
Fruit

JEUDI 6.10.22

MENU SANS VIANDE

Potage **brocolis**  
↓  
Pad thai aux œufs  
(nouilles sautées aux légumes  
et œufs)<sup>1(m),3,6</sup>  
↓  
Produit laitier<sup>7</sup>

VENREDI 7.10.22

Potage **potirons**<sup>9</sup>  
↓  
Filet de hoki <sup>MSC4</sup>  
Sauce poisson aux  
cressons<sup>1(m)</sup>  
**Carottes** au thym  
Purée<sup>7</sup>  
↓  
Fruit

LUNDI 10.10.22

Potage parmentier<sup>9</sup>  
↓  
Carbonade de bœuf  
et **navets**<sup>1(m),6,7,9,10</sup>  
Pommes de terre nature  
↓  
Produit laitier<sup>7</sup>

MARDI 11.10.22

MENU VÉGÉTARIEN

Potage **cerfeuil**  
↓  
Pané de blé fromage  
et **épinards**<sup>1(m),7</sup>  
**Courgettes** tomates  
Spirelli<sup>1(m)</sup>  
↓  
Fruit

MERCREDI 12.10.22

FÊTE NATIONALE  
ESPAGNOLE

Potage **navets**  
↓  
Paëlla de poulet<sup>5,6,9</sup>  
↓  
Produit laitier<sup>7</sup>

JEUDI 13.10.22

Potage **carottes**<sup>9</sup>  
↓  
Saucisse de veau<sup>6</sup>  
Compote de pomme  
Croquettes<sup>5,1(m),3,7</sup>  
↓  
Fruit

VENREDI 14.10.22

Potage **céleris raves**<sup>9</sup>  
↓  
Filet de cabillaud <sup>MSC4</sup>  
Sauce citronnée<sup>1(m),3,4,7,9,11,12</sup>  
Écrasé de pommes de terre aux  
olives<sup>7</sup>  
**Brocolis**  
↓  
Produit laitier<sup>7</sup>

LUNDI 17.10.22

Potage **tomates**  
↓  
Croustillant de volaille<sup>1(m),6,7</sup>  
Potée aux **choux de  
Bruxelles**<sup>7</sup>  
↓  
Fruit

MARDI 18.10.22

MENU VÉGÉTARIEN

Potage **choux blancs**<sup>9</sup>  
↓  
Tikka massala de tofu<sup>6</sup>  
**Poivrons mixtes**  
Pâtes grecques<sup>1(m)</sup>  
↓  
Biscuit issu du commerce  
équitable  
<sup>1(m),3,5,6,7,8(a,b,c,d,e,f,g,h,i),11</sup>

MERCREDI 19.10.22

Potage **poireaux**<sup>9</sup>  
↓  
Lamelle d'agneau<sup>1(m),9</sup>  
Sauce au thym<sup>1(m)</sup>  
**Carottes** au miel  
Pommes de terre au four  
↓  
Fruit

JEUDI 20.10.22

MENU VÉGÉTARIEN

Potage aux légumes<sup>9</sup>  
↓  
Falafel<sup>1(m),9</sup>  
Légumes couscous  
Semoule<sup>1(m)</sup>  
↓  
Produit laitier<sup>7</sup>

VENREDI 21.10.22

Potage **navets**  
↓  
Filet de colin <sup>MSC4</sup>  
Sauce à la ciboulette<sup>1(m)</sup>  
Fondu de **poireaux**  
Pommes de terre nature  
↓  
Fruit



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

Nob © Dupuis, 2022.  
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

