

# MENUS OCTOBRE 2020

Sans viande



LES SOEURS  
GRÉMILLET



Nouvel album

## Bon appétit !

LES CUISINES BRUXELLOISES



DE BRUSSELE KEUKENS

Rue Arthur Maes 129, 1130 Bruxelles  
Tél. 02/545.13.87  
www.lescuisinesbruxelloises.be

### Légende :

FT = Fairtrade  
LC = liaison chaude  
LF = liaison froide  
MSC = pêche durable  
Texte en gras : fruits & légumes de saison

#### LUNDI 05.10.20

Potage **Navets**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de Hoki **MSC4**  
 Coulis de **panais** 1(m).5.6  
**Haricots princesses** étuvées<sup>7</sup>  
 Pommes natures  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### MARDI 06.10.20

Potage **Epinards**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Wok de tempeh sauce chinoise  
 1(m).5.6.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9.11.13  
 Riz 5  
 ↓  
 Fruit

#### MERCREDI 07.10.20

Potage **Parmentier**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Sauce végétarienne  
 1(m).3.5.6.9.11  
 Coulis haricots blancs 1(m).5.6  
**Compote mixte pommes**  
 Purée<sup>7</sup>  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### JEUDI 01.10.20

##### MENU VÉGÉTARIEN

Potage **Champignons**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Haricots rouges à l'indienne  
 au quorn<sup>7,9</sup>  
 Boulgour 1(m).5  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### VENREDI 02.10.20

Potage **Potirons**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de saumon **ASC4**  
 Provençale de légumes<sup>9</sup>  
 Pâtes coquillettes 1(m).3.5  
 ↓  
 Fruit

#### VENREDI 09.10.20

Potage **Carottes**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de colin **MSC4**  
 Coulis de **choux-fleurs** 1(m).5.6  
**Epinards** au beurre<sup>7,9</sup>  
**Pommes** natures  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### LUNDI 12.10.20

##### FÊTE NATIONALE ESPAGNOLE

Potage aux légumes<sup>9</sup>  
 ↓  
 Paëlla aux petits légumes 5.6.9  
 Dés de Tempeh  
 1(m).5.6.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9.11.13  
 ↓  
 Fruit

#### MARDI 13.10.20

Potage **Poivrons**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Hamburger végétarien  
 1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9  
 Potée de **brocolis** 6.7  
 ↓  
 Biscuit issu du commerce équitable

#### MERCREDI 14.10.20

Potage **Céleris-raves**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de lieu noir **MSC4**  
 Coulis de **panais** 1(m).5.6  
 Petits pois à la française<sup>7</sup>  
 Croquettes 1(m).3.7 (LF)  
 Pommes Duchesse 1(m).3.7 (LC)  
 ↓  
 Fruit

#### JEUDI 15.10.20

##### MENU VÉGÉTARIEN

Potage **Chicons**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Macaroni 1(m).3.5  
 Sauce bolognaise au quorn  
 1(m).3.7.9  
 Gruyère râpé<sup>7</sup>  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### VENREDI 16.10.20

Potage **Brocolis**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de hoki **MSC4**  
**Champignons** à la crème 1(m).7  
 Purée<sup>7</sup>  
 ↓  
 Fruit

#### LUNDI 19.10.20

Potage **Panais**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de merlu **MSC4**  
 Coulis d'**épinards** 1(m).5.6  
**Chicons** à la crème 1(m).7  
**Pommes** natures  
 ↓  
 Fruit

#### MARDI 20.10.20

Potage **Poireaux**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Boulettes végétariennes  
 Sauce tomate  
 1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9  
 Pâtes 1(m).3.5  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### MERCREDI 21.10.20

Potage **Courgettes**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Steak végétarien  
 1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9  
**Choux rouges aux pommes**  
 Purée<sup>7</sup>  
 ↓  
 Fruit

#### JEUDI 22.10.20

##### MENU VÉGÉTARIEN

Potage **Tomates**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Vol au vent de tempeh  
 aux **champignons** 1(m).6.7.9  
 Riz 5  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### VENREDI 23.10.20

Potage Oignons<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de Cabillaud **MSC4**  
 Coulis de **carottes** 1(m).5.6  
 Potée aux **Poireaux** 6.7  
 ↓  
 Fruit

#### LUNDI 26.10.20

Potage **Champignons**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Blanquette de Quorn aux  
 petits légumes 1(m).3.6.7.9  
 Purée<sup>7</sup>  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### MARDI 27.10.20

Potage **Carottes**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Filet de colin **MSC4**  
 Coulis de **choux-fleurs** 1(m).5.6  
**Courgettes** sautées à l'ail<sup>9</sup>  
**Pommes** natures  
 ↓  
 Fruit

#### MERCREDI 28.10.20

Potage **Epinards**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Burger de légumes  
 1(m).3.5.6.7.8(a.d.e.f.g.h.i.) 9  
**Duo de carottes** au thym<sup>7</sup>  
 Croquettes 1(m).3.7 (LF)  
 Pommes Duchesse 1(m).3.7 (LC)  
 ↓  
 Produit laitier<sup>7</sup>

#### JEUDI 29.10.20

##### MENU VÉGÉTARIEN

Potage **Choux-fleurs**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Falafel végétarien  
 à la sauce tomate  
 1(m).3.5.6.7.8(a.d.) 9.10.11  
 Pâtes 1(m).3.5  
 ↓  
 Fruit

#### VENREDI 30.10.20

##### MENU HALLOWEEN

Potage **Cerfeuil**<sup>9</sup>  
 ↓  
 Fish stick **MSC** 1(m).3.4  
 Potée de **Potirons** 6.7  
 ↓  
**Dessert spécial halloween**



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

Barbucci - Di Gregorio © Dupuis, 2020.

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.



## 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 que nous proposons aux repas scolaires.

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 02/545.13.87.

Étant donné la grande variété d'ingrédients utilisés dans notre cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contaminations croisées 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

