

# MENUS MARS 2025

AVEC VIANDE

## Bon appétit!



### LES MONDES PERDUS



Nouvel album

DUPUIS

Avenue Jean Sobieski 13, 1020 Bruxelles  
Tel. 02/545.13.88 ou 02/545.13.84  
www.lescuisinesbruxelloises.be

LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS

#### LUNDI 10.03.25

Potage choux fleurs 9  
♦  
Boulettes  
à la liégeoise 1(m).12  
♦  
Pommes de terre nature  
♦  
Fruit

#### MARDI 11.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage courgettes 9  
♦  
Sauté de tempeh 1(m).6  
Sauce aux légumes 7.9  
Poêlée de **champignons**  
Pâtes Penne 1(m)  
♦  
Dessert lacté 7

#### MERCREDI 12.03.25

Potage **oignons** 9  
♦  
Tajine de poulet 1(m)  
Semoule 1(m)  
♦  
Fruit

#### JEUDI 13.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage paysanne 9  
♦  
Bouchées végétariennes  
1(m.o).3.9  
♦  
Gratin de **chicons**  
à l'emmental 1(m).7  
Croquettes 7  
♦  
Dessert lacté 7

#### VENDREDI 14.03.25

Potage tomates 9  
♦  
Saumon **ASC** 4  
Sauce à l'aneth 1(m).7  
Brocolis  
Pommes de terre  
♦  
Fruit

#### LUNDI 17.03.25

Potage courgettes 9  
♦  
Irish stew  
(ragoût traditionnel  
à base d'agneau, **carottes**,  
**oignons** & pommes de  
terre) 1(m).7.9.10  
♦  
Fruit

#### MARDI 18.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **carottes** 9  
♦  
Burger de légumes 1(m.o).3.6  
Potée **choux de Bruxelles** 7  
♦  
Dessert lacté 7

#### MERCREDI 19.03.25

Potage **poireaux** 9  
♦  
Lasagne maison  
(bœuf) 1(m).3.7.9  
♦  
Fruit

#### JEUDI 20.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **navets** 9  
♦  
Curry de lentilles aux  
**carottes** 1(m).7.9  
Boullgour 1(m.n)  
♦  
Dessert lacté 7

#### VENDREDI 21.03.25

Potage **oignons** 9  
♦  
Filet de colin **MSC** 4  
Sauce citronnée 1(m).4.7.12  
**Epinards** au beurre 1(m).7  
Pommes de terre nature  
♦  
Fruit

#### LUNDI 24.03.25

Potage **poireaux** 9  
♦  
Pavé de dinde 1(m)  
Sauce au basilic 1(m).9  
Mélange de légumes  
printaniers (**carottes**,  
choux fleurs & brocolis)  
Pommes de terre  
aux herbes  
♦  
Fruit

#### MARDI 25.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage **potirons** 9  
♦  
Emincé végétal  
de pois et blé 1(m).3  
**Champignons**  
à la crème 1(m).7  
Riz  
♦  
Dessert lacté 7

#### MERCREDI 26.03.25

Potage choux fleurs 9  
♦  
Clafoutis salé (œuf,  
**oignons**, lardinettes  
de dinde, poivrons,  
emmental & pommes  
de terre) 3.7  
♦  
Fruit

#### JEUDI 27.03.25

**MENU VÉGÉTARIEN**  
Potage légumes 9  
♦  
Bolognaise végétarienne  
au quorn 1(m).3.9  
Fromage râpé 7  
Fusilli 1(m)  
♦  
Dessert lacté 7

#### VENDREDI 28.03.25

Potage **céleris raves** 9  
♦  
Filet de hoki **MSC** 4  
Sauce hollandaise 1(m).7  
Potée **choux verts** 7  
♦  
Biscuit 1(m).3.5.6.7.8(a.b.c.d.e.f.g.h.i).11

Légende

MSC ou ASC = pêche ou aquaculture durable

Texte en gras : fruits et légumes de saison

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

Le détail des allergènes est indiqué au verso.

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, biscuit cookie, fruits en dessert sauf la poire, desserts lactés.



BE-BIO-03  
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 LCB-DBK-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

