

## OIGNONS, POIREAUX, POTIMARRONS, CÉLERIS, CAROTTES, BROCOLIS, COURGETTES, CONCOMBRES,...

autant de bons légumes  
frais préparés par la nouvelle  
légumerie liégeoise TERRA ALTER  
pour les cuisines de TCO Service.



# TCO Service cuisine des légumes frais préparés **en circuit court**

La légumerie liégeoise Terra Alter est une coopérative en économie sociale. Elle nettoie, épluche et découpe des légumes frais issus de l'agriculture biologique et cultivés localement.

## Comment ça marche?



Pour en savoir plus sur Terra Alter : <https://www.terraalter.be/>

# MENU MARS 2026

lundi 02	mardi 03	jeudi 05	vendredi 06
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>
Haricots verts à l'échalote Omelette Boulgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de Lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce ricotta et <b>épinards</b> <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de poulet Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 09	LES ANTILLES		vendredi 13
Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
 Stoemp au choudou Saucisse de campagne <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki, sauce créole (tomates, courgettes) Riz  <i>Poissons, céleri, moutarde</i>	 Pâtes Sauce parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , brocolis) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Petits pois à la française Burger de bœuf Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé, orge), lait</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	jeudi 19	vendredi 20
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>
Chou-fleur en sauce curry Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes</b> , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit  <i>LE JAPON</i>
lundi 23	mardi 24	jeudi 26	vendredi 27
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Soupe miso BIO <i>Soja, céleri</i>
Brocolis Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Pâtes (complètes) à l'Ostendaise (colin, crevettes, roses, <b>carottes</b> , <b>poireaux</b> , céleri-rave) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	 Tandoori de légumes ( <b>navets</b> , <b>carottes</b> , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boulgour <i>Gluten (blé), lait</i>	 Curry japonais de porc ( <b>carottes</b> , <b>oignons</b> , pommes de terre) Riz  <i>Gluten (blé), soja, moutarde</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 30	mardi 31		
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>		
Bœuf façon Stroganoff (tomates, <b>champignons</b> ) Orge <i>Gluten (orge), lait, moutarde</i>	 <b>Carottes</b> Vichy Filet de Merlu Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		
Fruit	Fruit		

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick

 : Plat contenant de la viande de porc

**Légumes de saison**: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

**100 % BIO**: les potages sont 100% BIO.

**100 % BIO**: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**75% local**: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

