

**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?




MENU MARS 2026

lundi 02	mardi 03	jeudi 05	vendredi 06
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
Haricots verts à l' échalote Omelette Boullgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Filet de Lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce ricotta et épinards <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Crudités , 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	mardi 10	jeudi 12	vendredi 13
Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards 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 carottes , 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 carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert 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>	 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 23	mardi 24	jeudi 26	vendredi 27
Potage oignons 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, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	 Tandoori de légumes (navets , carottes , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boullgour <i>Gluten (blé), lait</i>	 Curry japonais de porc (carottes , oignons , 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 cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		
Bœuf façon Stroganoff (tomates, champignons) Orge <i>Gluten (orge), lait, moutarde</i>	 Carottes 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 (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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

