

**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

SERVITES DE MARIE

lundi 02		mardi 03		jeudi 05		vendredi 06	
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Haricots verts à l' échalote Omelette Boulgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		Crudités , vinaigrette Filet de poulet Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>		 Pâtes (complètes) Sauce ricotta et épinards <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Potée aux carottes Filet de Lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	
Alternatives végétariennes							
Haricots verts à l' échalote Omelette Boulgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		Crudités , vinaigrette Burger végétarien Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>		Pâtes (complètes) Sauce ricotta et épinards <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		Potée aux carottes Mijoté de lentilles vertes <i>Lait, céleri</i>	
Compotine		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit	
LES ANTILLES							
lundi 09		mardi 10		jeudi 12		vendredi 13	
Potage navets BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
 Stoemp au choudou Saucisse de campagne <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>		Petits pois à la française Burger de bœuf Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé, orge), lait</i>		 Pâtes Sauce parisienne (béchamel de carottes , brocolis) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Filet de Hoki, sauce créole (tomates, courgettes) Riz <i>Poissons, céleri, moutarde</i>	
Alternatives végétariennes							
Stoemp au choudou Œuf dur, sauce dressing <i>Œufs, lait, moutarde</i>		Petits pois à la française Mijoté de pois cassés Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), soja, céleri</i>		Pâtes Sauce parisienne (béchamel de carottes , brocolis) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		Haricots rouges Sauce créole (tomates, courgettes) Riz <i>Céleri, moutarde</i>	
Fruit		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	
lundi 16		mardi 17		jeudi 19		vendredi 20	
Potage panais BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>		Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>		Chou-fleur en sauce curry Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	
Alternatives végétariennes							
Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes , pois/soja) Fromage râpé <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>		Chou-fleur Dahl de lentilles corail Riz <i>Céleri, moutarde</i>		Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		Crudités , vinaigrette Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Fruit		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
LE JAPON							
lundi 23		mardi 24		jeudi 26		vendredi 27	
Soupe miso BIO <i>Soja, céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
 Curry japonais de porc (carottes , oignons, pommes de terre) Riz <i>Gluten (blé), soja, moutarde</i>		Brocolis Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>		 Tandoori de légumes (navets , carottes , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boulgour <i>Gluten (blé), lait</i>		 Pâtes (complètes) à l'Ostendaise (colin, crevettes, roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	
Alternatives végétariennes							
Curry japonais de Quorn (carottes , oignons, pommes de terre) Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, moutarde</i>		Brocolis Œuf dur sauce dressing Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, moutarde</i>		Tandoori de légumes (navets , carottes , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boulgour <i>Gluten (blé), lait</i>		Pâtes (complètes) sauce crémée aux légumes (carottes , poireaux, céleri-rave) et lentilles corail <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	
lundi 30		mardi 31					
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>					
Bœuf façon Stroganoff (tomates, champignons) Orge <i>Gluten (orge), lait, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, moutarde</i>					
Alternatives végétariennes							
Sauce tomate aux champignons Haricots blancs Orge <i>Gluten (orge), céleri</i>		Crudités , vinaigrette Omelette aux fines herbes Gratin dauphinois <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>					
Fruit		Œufs de Pâques <i>Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)</i>					

 : 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 (tablettes), 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.

