

## 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, épingle 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

## COLLEGE SAINT PIERRE

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

 : 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.
