

**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


COLLEGE SAINT PIERRE


| 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 / Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, /arachides</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> |
| Compotine | Fruit | Dessert lacté <i>Lait</i> | Fruit |
| 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 / Frites <i>Gluten (blé, orge), lait, /arachides</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> |
| 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 / Frites <i>Gluten (blé), céleri, moutarde, /arachides</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> |
| Fruit | Fruit | Dessert lacté <i>Lait</i> | Fromage <i>Lait</i> |
| 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 / Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, /arachides</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> |
| 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 / Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, moutarde, /arachides</i> | | |
| Fruit | Œufs de Pâques <i>Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)</i> | | |


LES ANTILLES

LE JAPON

PÂQUES

 : 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 boeuf, 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.

