

**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 JANVIER 2025

A LA MONTAGNE



| lundi 06                                                                                                                                                                | mardi 07                                                                                                                                                                                                | mercredi 08                                                                                                                                                                      | jeudi 09                                                                                                                                                                                      | vendredi 10                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potage carottes BIO</b><br>Céleri<br>Dés de <b>navets</b><br>Raviolis (bœuf)<br>à la sauce tomate et basilic<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), céleri, œufs, lait | <b>Potage pois chiches BIO</b><br>Céleri<br>Julienne de légumes<br>( <b>poireaux, céleri-rave, carottes</b> )<br>Waterzooi de poissons<br>Riz<br><br>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja | <b>Potage céleri-rave BIO</b><br>Céleri<br>Petits pois, <b>échalotes</b><br>Rosbif<br>Pommes de terre nature<br><br>Gluten (blé, orge), lait, céleri                             | <b>Potage cerfeuil BIO</b><br>Céleri<br>Couscous de légumes du chef<br>( <b>carottes, potiron, chou blanc</b> , pois chiches)<br>Semoule<br><br>Gluten (blé), céleri                          | <b>Potage potimarrons BIO</b><br>Céleri<br><b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Belgiflette<br>(pommes de terre, brie, lardons)<br><br>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde                     |
| <b>Dés de navets</b><br>Pâtes<br>Sauce tomate aux lentilles<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), lait, céleri                                                           | <b>Waterzooi de légumes</b><br>( <b>poireaux, céleri-rave, carottes</b> )<br>aux haricots blancs<br>Riz<br><br>Gluten (blé), lait, céleri                                                               | <b>Petits pois, échalotes</b><br>Omelette<br>Pommes de terre nature<br><br>Gluten (blé), œufs, lait, céleri                                                                      | <b>Couscous de légumes du chef</b><br>( <b>potiron, chou blanc</b> , pois chiches)<br>Semoule<br><br>Gluten (blé), céleri                                                                     | <b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Belgiflette<br>(pommes de terre, brie)<br><br>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde                                                                         |
| Compotine                                                                                                                                                               | Fruit                                                                                                                                                                                                   | Fruit                                                                                                                                                                            | Dessert lacté                                                                                                                                                                                 | Fruit                                                                                                                                                                                             |
| lundi 13                                                                                                                                                                | mardi 14                                                                                                                                                                                                | mercredi 15                                                                                                                                                                      | jeudi 16                                                                                                                                                                                      | vendredi 17                                                                                                                                                                                       |
| <b>Potage champignons BIO</b><br>Céleri<br><b>Carottes</b> et son coulis<br>de tomates<br>Filet de poulet<br>Quinoa<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri       | <b>Potage panais BIO</b><br>Céleri<br>Purée<br>aux <b>épinards</b><br>Filet de cabillaud<br><br>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri                                                      | <b>Potage poireaux BIO</b><br>Céleri<br>Chou-fleur<br>Rôti de dinde<br>Pommes de terre rôties<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri                                      | <b>Potage tomates BIO</b><br>Céleri<br>Pâtes (complètes)<br>Sauce au<br>pesto et petits pois<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), céleri, lait                                                | <b>Potage carottes BIO</b><br>Céleri<br><b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Boulette, sauce liégeoise<br>Pommes de terre<br>en chemise<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde |
| <b>Carottes</b> et son coulis<br>de tomates<br>Filet de Quorn<br>Quinoa<br><br>Céleri, gluten (blé), œufs, lait                                                         | <b>Purée</b><br>aux <b>épinards</b><br>Omelette, coulis<br>de légumes<br><br>Céleri, lait, œufs                                                                                                         | <b>Chou-fleur</b><br>Dhal de lentilles corail<br>Pommes de terre rôties<br><br>Céleri, moutarde, lait                                                                            | <b>Pâtes (complètes)</b><br>Sauce pesto<br>et petits pois<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), céleri, lait                                                                                   | <b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Mini-boulettes végétariennes<br>Pommes de terre<br>en chemise<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde                                      |
| Dessert lacté                                                                                                                                                           | Fruit                                                                                                                                                                                                   | Fruit                                                                                                                                                                            | Biscuit                                                                                                                                                                                       | Fruit                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
| lundi 20                                                                                                                                                                | mardi 21                                                                                                                                                                                                | mercredi 22                                                                                                                                                                      | jeudi 23                                                                                                                                                                                      | vendredi 24                                                                                                                                                                                       |
| <b>Potage patates douces BIO</b><br>Céleri<br><b>Poireaux</b> à la crème<br>Filet de poulet<br>Riz<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri                        | <b>Potage potimarrons BIO</b><br>Céleri<br>Filet de lieu noir<br>Purée au <b>céleri-rave</b><br>et <b>cerfeuil</b><br><br>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri                            | <b>Potage épinards BIO</b><br>Céleri<br><b>Chicons</b> au miel<br>Saucisse de campagne<br>Pommes de terre nature<br><br>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, lait, céleri, moutarde | <b>Potage oignons BIO</b><br>Céleri<br>Pâtes, sauce<br>légumes et légumineuses<br>(tomates, <b>carottes</b> , lentilles vertes)<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), céleri, lait             | <b>Potage cresson BIO</b><br>Céleri<br><b>Chou rouge</b> aux pommes<br>Burger (de bœuf)<br>Pommes de terre<br>persillées<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri                            |
| <b>Poireaux</b> à la crème<br>Falafels<br>Riz<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde                                                             | <b>Oeuf dur</b><br>Purée au <b>céleri-rave</b><br>et <b>cerfeuil</b><br><br>Céleri, lait, œufs                                                                                                          | <b>Chicons</b> au miel<br>Mini-boulettes végétariennes<br>Pommes de terre nature<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde                                   | <b>Pâtes, sauce</b><br>légumes et légumineuses<br>(tomates, <b>carottes</b> , lentilles vertes)<br>Fromage râpé<br><br>Gluten (blé), céleri, lait                                             | <b>Chou rouge</b> aux pommes<br>Burger végétarien<br>Pommes de terre<br>persillées<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde                                                  |
| Dessert lacté                                                                                                                                                           | Fruit                                                                                                                                                                                                   | Fruit                                                                                                                                                                            | Biscuit                                                                                                                                                                                       | Fruit                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
| lundi 27                                                                                                                                                                | mardi 28                                                                                                                                                                                                | mercredi 29                                                                                                                                                                      | jeudi 30                                                                                                                                                                                      | vendredi 31                                                                                                                                                                                       |
| <b>Potage tomates BIO</b><br>Céleri<br><b>Carottes</b> Vichy<br>Filet de poulet<br>Pommes de terre<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri                        | <b>Potage épinards BIO</b><br>Céleri<br>Pâtes à l'Ostendaise<br>(colin, crevettes roses, <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> )<br><br>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja, crustacés  | <b>Potage Saint-Germain BIO</b><br>Céleri<br><b>Choux de Bruxelles</b><br>Sauté de porc<br>Pommes de terre rôties<br><br>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde              | <b>Potage cerfeuil BIO</b><br>Céleri<br>Chili sin carne<br>(tomates, <b>carottes</b> , maïs<br>haricots rouges)<br>Wrap(primaires) / Quinoa(maternelles)<br><br>Céleri / Gluten (blé), céleri | <b>Potage poireaux BIO</b><br>Céleri<br>Légumes chinois<br>Poulet, sauce aigre-douce<br>Riz<br><b>NOUVEL AN CHINOIS</b><br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, céleri                             |
| <b>Carottes</b> Vichy<br>Mijoté de lentilles vertes<br>Pommes de terre<br><br>Céleri                                                                                    | <b>Pâtes, sauce crémée</b><br>aux légumes ( <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> )<br>et lentilles Corail<br><br>Gluten (blé), lait, céleri                                                           | <b>Choux de Bruxelles</b><br>Burger végétarien<br>Pommes de terre rôties<br><br>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde                                           | <b>Chili sin carne</b><br>(tomates, <b>carottes</b> , maïs<br>haricots rouges)<br>Wrap(primaires) / Quinoa(maternelles)<br><br>Céleri / Gluten (blé), céleri                                  | <b>Légumes chinois</b><br>Quorn,<br>sauce aigre-douce<br>Riz<br><br>Gluten (blé), œufs, soja, céleri, lait                                                                                        |
| Dessert lacté                                                                                                                                                           | Fruit                                                                                                                                                                                                   | Fruit                                                                                                                                                                            | Biscuit                                                                                                                                                                                       | Fruit                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  | Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |

: 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](https://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.