

**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?



lundi 02	mardi 03	mercredi 04	jeudi 05	vendredi 06
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons 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>	Poireaux à la crème Spingrue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</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>
Haricots verts à l' échalote Omelette Boullgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potée aux carottes Mijoté de lentilles vertes <i>Lait, céleri</i>	Poireaux à la crème Haricots blancs Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Pâtes (complètes) Sauce ricotta et épinards <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Burger végétarien Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux 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>	Compote de pommes Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</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>
Stoemp au choudou Œuf dur, sauce dressing <i>Œufs, lait, moutarde</i>	Haricots rouges Sauce créole (tomates, courgettes) Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Compote de pommes Falafels Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes Sauce parisienne (béchamel de carottes , brocolis) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Petits pois à la française Mijoté de pois cassés Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), soja, céleri</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons 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>	Epinards à la crème Rôti de porc Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), lait, 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), soja, lait, céleri</i>
Chou-fleur Dahl de lentilles corail Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Crudités , vinaigrette Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Epinards à la crème Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes , pois/soja) Fromage râpé <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage St-Germain 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>	Chicons caramélisés Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</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>
Brocolis Œuf dur sauce dressing Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, moutarde</i>	Pâtes (complètes) sauce crémée aux légumes (carottes , poireaux , céleri-rave) et lentilles corail <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Chicons caramélisés Burger végétarien Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	Tandoori de légumes (navets , carottes , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boullgour <i>Gluten (blé), lait</i>	Curry japonais de Quorn (carottes , oignons , pommes de terre) Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, moutarde</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	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>			
Sauce tomate aux champignons Haricots blancs Orge <i>Gluten (orge), céleri</i>	Carottes Vichy Falafels Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), 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 Bruxelles Environnement/BioWallonie
100 % BIO: les potages sont 100% BIO.
100 % BIO: boullgour, 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.