

**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

À LA MONTAGNE



lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i> Dés de <b>navets</b> Raviolis (bœuf) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé  <i>Gluten (blé), céleri, œufs, lait</i>	 Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i> Julienne de légumes ( <b>poireaux, céleri-rave, carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i> Couscous de légumes du chef  ( <b>carottes, potiron, chou blanc</b> , pois chiches) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i> <b>Crudités</b> , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons)  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i> <b>Carottes</b> et son coulis de tomates Filet de poulet Quinoa  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i> Purée aux <b>épinards</b> Filet de cabillaud  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Potage tomates BIO <i>Céleri</i> Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé  <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i> <b>Crudités</b> , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
Potage <b>patates douces</b> BIO <i>Céleri</i> <b>Poireaux</b> à la crème Filet de poulet Riz  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i> Filet de lieu noir Purée au <b>céleri-rave</b> et <b>cerfeuil</b>  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i> Pâtes, sauce légumes et légumineuses (tomates, <b>carottes</b> , lentilles vertes) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i> <b>Chou rouge</b> aux pommes Burger (de bœuf) Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
Potage tomates BIO <i>Céleri</i> <b>Carottes</b> Vichy Filet de poulet Pommes de terre  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i> Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> )  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja, crustacés</i>	 Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i> Chili sin carne (tomates, <b>carottes</b> , maïs haricots rouges) Wrap <sup>(primaires)</sup> / Quinoa <sup>(maternelles)</sup>  <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>	 Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i> Légumes chinois Poulet, sauce aigre-douce Riz <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">NOUVEL AN CHINOIS</div>  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, céleri</i>

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé 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, oeufs, 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).

**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.

