

**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


ECOLES DE WATERMAEL BOISFORT


À LA MONTAGNE



lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>  Dés de navets Pâtes Sauce tomate aux lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>  Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i> Petits pois, échalotes Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>  Couscous de légumes du chef (carottes, potiron, chou blanc , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>  Crudités , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>  Carottes et son coulis de tomates Filet de Quorn Quinoa <i>Céleri, gluten (blé), œufs, lait</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>  Purée aux épinards Filet de cabillaud <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, 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 carottes BIO <i>Céleri</i>  Crudités , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>  Poireaux à la crème Falafels Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>  Filet de lieu noir Purée au céleri-rave et cerfeuil <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Chicons au miel Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>  Pâtes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	Potage resson BIO <i>Céleri</i> Chou rouge aux pommes Burger (de bœuf) Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>  Carottes Vichy Mijoté de lentilles vertes Pommes de terre <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes, poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja, crustacés</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>  Choux de Bruxelles Sauté de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>  Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Wrap <i>(primaires)</i> / Quinoa <i>(maternelles)</i> <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> Légumes chinois Poulet, sauce aigre-douce Riz <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">NOUVEL AN CHINOIS</div> <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	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 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 (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.

