

## 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?



Pour en savoir plus sur Terra Alter : <https://www.terraalter.be/>

# MENU MARS 2026

## ECOLES COMMUNALES DE UCCLE

lundi 02	mardi 03	mercredi 04	jeudi 05	vendredi 06
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>  Haricots verts à l'échalote Omelette Boulgour Gluten (blé), œufs, lait, céleri	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>  Potée aux carottes Filet de Lieu noir Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>  Poireaux à la crème Spirine de porc Pommes de terre rôties Gluten (blé, orge), lait, moutarde	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>  Pâtes (complètes) Sauce ricotta et épinards Gluten (blé), lait, céleri	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>  Crudités, vinaigrette Filet de poulet Frites Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, arachides
Compotine	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 09	LES ANTILLES	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12
Potage navets BIO <i>Céleri</i>  Stoemp au choudou Saucisse de campagne Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>  Filet de Hoki, sauce créole (tomates, courgettes) Riz Poissons, céleri, moutarde	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>  Compote de pommes Filet de poulet Pommes de terre rôties Gluten (blé, orge), œufs, lait	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>  Pâtes Sauce parisienne (béchamel de carottes, brocolis) Gluten (blé), lait, céleri	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Petits pois à la française Burger de bœuf Pommes de terre ciboulette Gluten (blé, orge), lait
Fruit	Biscuit Gluten (blé, avoine, épéautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>  Chou-fleur Dahl de lentilles corail Riz Céleri, moutarde	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>  Crudités, vinaigrette Filet de Colin Purée nature Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>  Epinards à la crème Rôti de porc Pommes de terre nature Gluten (blé), lait, moutarde	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>  Couscous de légumes du chef (carottes, chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule Gluten (blé), céleri	Potage panais BIO <i>Céleri</i>  Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit LE JAPON
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>  Brocolis Boulette de volaille Frites Gluten (blé, orge), œufs, lait, arachides	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>  Pâtes (complètes) à l'ostendaise (colin, crevettes, roses, carottes, poireaux, céleri-rave) Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri	Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>  Chicons caramélisés Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées Gluten (blé, orge), œufs, lait	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>  Tandoori de légumes (navets, carottes, haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boulgour Gluten (blé), lait	Soupe miso BIO <i>Soja, céleri</i>  Curry japonais de porc (carottes, oignons, pommes de terre) Riz Gluten (blé), soja, moutarde
Fruit	Biscuit Gluten (blé, avoine, épéautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 30	mardi 31			
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>  Sauce tomate aux champignons Haricots blancs Orge Gluten (orge), céleri	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>  Carottes Vichy Filet de Merlu Pommes de terre en chemise Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri			
Fruit	Fruit			

Vert : Plat végétarien

Poisson : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hokki, Merlu, fish stick

Porc : 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.

