

**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

ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage brunoise BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Navets sauce tomate Pâtes Omelette <i>Gluten (blé), céleri, œufs, lait</i>	Petits pois, échalotes Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons (colin, saumon) Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes, potiron, panais, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
 Cuidités , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Carottes et son coulis de tomates Œuf dur Quinoa <i>Céleri, œufs</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Purée aux épinards Filet de cabillaud <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
 Céleri-rave Boulette, sauce liégeoise Frites / Pommes de terre en chemise <i>Céleri, moutarde, lait, gluten (blé, orge), œufs, soja / arachides</i>	 Poireaux à la crème Omelette Riz <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, œufs</i>	 Chicons au miel Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Filet de lieu noir Purée au céleri-rave et cerfeuil <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Chou rouge aux pommes Burger (de bœuf) Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	 Carottes Vichy Œufs brouillés Frites / Pommes de terre <i>Œufs, lait / arachides</i>	 Choux de Bruxelles Sauté de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes, poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Wrap (<i>primaires</i>) / Quinoa (<i>maternelles</i>) <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

 : 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.

