

**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 MARS 2026

## ECOLES COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 02	mardi 03	mercredi 04	jeudi 05	vendredi 06
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>
Orzo (pâtes grecques) Sauce au potiron et lardinettes de dinde Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Haricots verts à l' <b>échalote</b> Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Poireaux</b> à la crème Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de Lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce ricotta et <b>épinards</b> <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Cuidités</b> , vinaigrette Filet de poulet Pommes de terre en chemise / Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, /arachides</i>	 Stoemp au <b>choudou</b> Œuf dur, sauce dressing <i>Œufs, lait, moutarde</i>	 Compote de pommes Saucisse de campagne Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki, sauce créole (tomates, courgettes) Riz <i>Poissons, céleri, moutarde</i> 	 Pâtes Sauce parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , brocolis) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
Petits pois à la française Burger de bœuf Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé, orge), lait</i>	 Chou-fleur en sauce curry Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Rôti de porc Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), lait, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , chou-fleur, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), 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 <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>resson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes</b> , <b>oignons</b> ) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	 Brocolis Œuf dur, sauce dressing Pommes de terre nature / Frites <i>Œufs, lait, moutarde, /arachides</i>	 <b>Chicons</b> caramélisés Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Pâtes (complètes) à l'Ostendaise (colin, crevettes, roses, <b>carottes</b> , <b>poireaux</b> , céleri-rave) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	 Tandoori de légumes ( <b>navets</b> , <b>carottes</b> , haricots) aux pois chiches Sauce yaourt Boullgour <i>Gluten (blé), lait</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>
lundi 30	mardi 31			
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>			
 Curry japonais de porc ( <b>carottes</b> , <b>oignons</b> , pommes de terre) Riz <i>Gluten (blé), soja, moutarde</i> 	 Sauce tomate aux <b>champignons</b> Œufs brouillés Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri</i>			
Fruit	Yaourt <i>Lait</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**: 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

