

**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 D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE




À LA MONTAGNE



lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage carottes BIO Céleri  Dés de navets Pâtes (complètes) Sauce tomate aux lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait, céleri, soja</i>	 Potage cerfeuil BIO Céleri Couscous de légumes du chef (potiron, chou blanc, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten (blé)</i>	 Potage potimarrons BIO Céleri Crudités , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Repas froids			
 Gouda, crudités , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Wrap Poulet au pesto (roquette, pesto vert, carottes râpées), crudités , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Houmous, batonnets de carottes , pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, sésame</i>	 Saumon belle-vue, vinaigrette à la ciboulette Salade de quinoa aux petits légumes <i>Poissons, œufs, céleri, moutarde</i>
Compotine	Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
Potage champignons BIO Céleri  Carottes et son coulis de tomates Filet de Quorn Quinoa <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potage panais BIO Céleri Purée aux épinards Filet de cabillaud <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Potage tomates BIO Céleri Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Potage carottes BIO Céleri Crudités , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Repas froids			
 Pain de viande, crudités , vinaigrette, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri, lait, soja</i>	 Taboulé aux petits légumes, feta, vinaigrette au yaourt <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Sardines, macédoine de légumes, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Wrap Falafel (carottes râpées, mayonnaise au curry), crudités , vinaigrette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit de saison
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
Potage patates douces BIO Céleri  Poireaux à la crème Falafels Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Potage potimarrons BIO Céleri Filet de lieu noir Purée au céleri-rave et cerfeuil <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i>	 Potage oignons BIO Céleri Pâtes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	Potage cresson BIO Céleri Chou rouge aux pommes Burger (de bœuf) Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>
Repas froids			
 Pêche au thon, crudités , vinaigrette, pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri, gluten (blé)</i>	 Salade d'œufs, crudités , vinaigrette, sandwich <i>Gluten (blé), œufs, lait, moutarde</i>	 Wrap Mozzarella (salade , pesto vert), crudités , vinaigrette <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Houmous, crudités , vinaigrette, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, céleri, moutarde, sésame</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit de saison
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
Potage tomates BIO Céleri  Carottes Vichy Mijoté de lentilles vertes Frites <i>Céleri, arachides</i>	 Potage épinards BIO Céleri Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes , poireaux , céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 Potage cerfeuil BIO Céleri Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Wrap (primaires) / Quinoa (maternelles) <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>	 Potage poireaux BIO Céleri Légumes chinois Poulet, sauce aigre-douce Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, soja, céleri</i>
Repas froids			
 Falafels, crudités , sauce au yaourt, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Wrap César (poulet, salade , maïs), crudités , vinaigrette <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Batonnets de fromage, crudités , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), lait, œufs, moutarde, céleri</i>	 Salade Niçoise (thon, haricots verts, olives, pommes de terre) <i>Poissons, moutarde, œufs, lait, céleri</i>
Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit de saison



NOUVEL AN CHINOIS

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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 boeuf, 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 ingrédient 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.eu. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

