

**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 UCCLE

À LA MONTAGNE



lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
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>
Dés de navets Pâtes 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>	Petits pois, échalotes Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	Couscous de légumes du chef (potiron, chou blanc, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé, 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>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Carottes et son coulis de tomates Filet de poulet Quinoa <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	Purée aux épinards Filet de cabillaud <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé, céleri, lait)</i>	Crudités , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, 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>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Poireaux à la crème Falafels Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Filet de lieu noir Purée au céleri-rave et cerfeuil <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Chicons au miel Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Pâtes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé, céleri, lait)</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, céleri, lait)</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Carottes Vichy Filet de poulet Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, lait, céleri</i>	Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes, poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	Choux de Bruxelles Sauté de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Wrap (<i>primaires</i>) / Quinoa (<i>maternelles</i>) <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>	Légumes chinois Poulet, sauce aigre-douce Riz NOUVEL AN CHINOIS <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, 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 labélisé 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).

70% local: 70% 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.

