

**UI, PREI,  
KASTANJEPOMPOEN,  
SELDERIJ, WORTELEN,  
BROCCOLI, COURGETTE,  
KOMKOMMER,...**

alle soorten verse groenten  
klaargemaakt door de nieuwe  
TERRA ALTER groenteteler in Luik  
voor TCO Service.

# TCO Service Service bereidt verse groenten uit **de korte keten.**

De Luikse groenteteler Terra Alter is een coöperatieve in de sociale  
economie. Ze reinigt, schilt en snijdt verse, biologische,  
lokaal geteelde groenten.

## Hoe werkt het?



# MENU MAART 2026

## GEMEENTESCHOLEN VAN SCHAARBEEK

| maandag, 2                                                                                                                                                                             |  | dinsdag, 3                                                                                                                                                                                                                                                      |  | woensdag, 4                                                                                                                                                                                          |  | donderdag, 5                                                                                                                                                                                                                        |  | vrijdag, 6                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BIO kikkererwtensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                |  | BIO kervelsoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                                               |  | BIO uiensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                      |  | BIO wortelsoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                   |  | BIO Knolseldersoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                           |  |
| Prinsessenbonen met sjalot<br>Omelet<br>Bulgur<br><i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>                                                                                        |  |  Stoofpotje met <b>wortelen</b><br>Koolvisfilet<br><i>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij</i>                                                                     |  |  <b>Prel</b> met roomsaus<br>Varkensspiering<br>Gebakken aardappelen<br><i>Gluten (tarwe, gerst), melk, mosterd</i> |  |  Pasta (volkoren)<br>Sauce ricotta en <b>spinazie</b><br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                     |  | <b>Rauwkost</b> , vinaigrette<br>Kipfilet<br>Aardappelen in de schil<br><i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, mosterd</i>                                                                                     |  |
| Prinsessenbonen met sjalot<br>Omelet<br>Bulgur<br><i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>                                                                                        |  | Stoofpotje met <b>wortelen</b><br>Stoofpotje van groene linzen<br><i>Melk, selderij</i>                                                                                                                                                                         |  | <b>Prel</b> met roomsaus<br>Witte bonen<br>Gebakken aardappelen<br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                                                             |  | Pasta (volkoren)<br>Sauce ricotta en <b>spinazie</b><br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                                                                                                       |  | <b>Rauwkost</b> , vinaigrette<br>Vegetarische burger<br>Aardappelen in de schil<br><i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>                                                                 |  |
| Compotine                                                                                                                                                                              |  | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Fruit                                                                                                                                                                                                |  | Melkdesserts<br><i>Melk</i>                                                                                                                                                                                                         |  | Fruit                                                                                                                                                                                                           |  |
| maandag, 9                                                                                                                                                                             |  | dinsdag, 10                                                                                                                                                                                                                                                     |  | woensdag, 11                                                                                                                                                                                         |  | donderdag, 12                                                                                                                                                                                                                       |  | vrijdag, 13                                                                                                                                                                                                     |  |
| BIO <b>Rapen</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                               |  | BIO Rode linzensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                                          |  | BIO <b>prel</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                              |  | BIO tomatensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                  |  | BIO <b>spinazie</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                     |  |
|  Stoemp met <b>choudou-kool</b><br>Boerenworst<br><i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, mosterd</i> |  |  Hokifilet<br>creoolse saus (tomaten, courgettes, Rijst)<br><i>Vis, selderij, mosterd</i><br> |  | Appelmoes<br>Kipfilet<br>Gebakken aardappelen<br><i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk</i>                                                                                                          |  |  Pasta<br>Parijse saus (béchamel van <b>wortelen</b> , broccoli)<br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                          |  | Erwten op Franse wijze<br>Rundsbuurger aardappelen<br><i>Gluten (tarwe, gerst), melk</i>                                                                                                                        |  |
| Stoemp met <b>choudou-kool</b><br>Hardgekookt ei<br>dressing saus<br>Eieren, melk, mosterd                                                                                             |  | Rode bonen<br>Creoolse saus (tomaten, courgettes, Rijst)<br><i>Selderij, mosterd</i>                                                                                                                                                                            |  | Appelmoes<br>Falafels<br>Gebakken aardappelen<br><i>Gluten (tarwe), selderij</i>                                                                                                                     |  | Pasta<br>Parijse saus (béchamel van <b>wortelen</b> , broccoli)<br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                                                                                            |  | Erwten op Franse wijze<br>Stoofpotje van spliterwten aardappelen<br><i>Gluten (tarwe), soja, selderij</i>                                                                                                       |  |
| Fruit                                                                                                                                                                                  |  | Koekje<br><i>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)</i>                                                                                                                                                |  | Fruit                                                                                                                                                                                                |  | Melkdesserts<br><i>Melk</i>                                                                                                                                                                                                         |  | Fruit                                                                                                                                                                                                           |  |
| maandag, 16                                                                                                                                                                            |  | dinsdag, 17                                                                                                                                                                                                                                                     |  | woensdag, 18                                                                                                                                                                                         |  | donderdag, 19                                                                                                                                                                                                                       |  | vrijdag, 20                                                                                                                                                                                                     |  |
| BIO <b>wortel</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                              |  | BIO <b>waterkers</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                                    |  | BIO <b>champignon</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                        |  | BIO <b>Knolselder</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                       |  | BIO pastinaaksoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                            |  |
| Bloemkool in kerriesaus<br>Kippenlapje<br>Rijst<br><i>Gluten (tarwe), selderij, mosterd</i>                                                                                            |  |  <b>Rauwkost</b> , vinaigrette<br>Pollakfilet<br>Aardappelpuree<br><i>Gluten (tarwe, rogge), eieren, vis, soja, melk, selderij, mosterd</i>                                    |  |  <b>Spinazie</b> met roomsaus<br>Varkensgebraad<br>Natuurdaardappelen<br><i>Gluten (tarwe), melk, mosterd</i>       |  |  Koeskoes van groenten van de chef ( <b>wortelen</b> , bloemkool, courgettes, kikkererwten)<br>Griesmeel<br><i>Gluten (tarwe), selderij</i>        |  | Pasta, bolognaise (van rundsvlees) (tomaten, <b>wortelen</b> , <b>uien</b> )<br>Geraspte kaas<br><i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij</i>                                                            |  |
| Bloemkool<br>Dahl van rode linzen<br>Rijst<br><i>Selderij, mosterd</i>                                                                                                                 |  | <b>Rauwkost</b> , vinaigrette<br>Omelet<br>Aardappelpuree<br><i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd</i>                                                                                                                                             |  | <b>Spinazie</b> met roomsaus<br>Vegetarische balletjes<br>Natuurdaardappelen<br><i>Gluten (tarwe), soja, melk, selderij</i>                                                                          |  | Koeskoes van groenten van de chef ( <b>wortelen</b> , bloemkool, courgettes, kikkererwten)<br>Griesmeel<br><i>Gluten (tarwe), selderij</i>                                                                                          |  | Pasta, bolognaise sin carne (tomaten, <b>wortelen</b> , erwten/soja)<br>Geraspte kaas<br><i>Gluten (tarwe), soja, melk, selderij</i>                                                                            |  |
| Fruit                                                                                                                                                                                  |  | Kaas<br><i>Melk</i>                                                                                                                                                                                                                                             |  | Fruit                                                                                                                                                                                                |  | Melkdesserts<br><i>Melk</i>                                                                                                                                                                                                         |  | Fruit                                                                                                                                                                                                           |  |
| maandag, 23                                                                                                                                                                            |  | dinsdag, 24                                                                                                                                                                                                                                                     |  | woensdag, 25                                                                                                                                                                                         |  | donderdag, 26                                                                                                                                                                                                                       |  | vrijdag, 27                                                                                                                                                                                                     |  |
| BIO <b>uien</b> soep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                |  | BIO tomatensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                                              |  | BIO St Germainsoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                |  | Bio Knolselder<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                   |  | BIO Miso-soep<br><i>Soja, selderij</i>                                                                                                                                                                          |  |
| Broccoli<br>Kippenballetje<br>Natuurdaardappelen<br><i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk</i>                                                                                         |  |  Pasta (volkoren) op Oostendse wijze (pollak, roze garnalen, <b>wortelen</b> , <b>prel</b> , knolselder)<br><i>Gluten (tarwe), schaaldieren, vis, melk, selderij</i>         |  | Gekarameliseerd <b>witloof</b><br>Filet van kippenbil<br>Met peterselie bestrooide aardappelen<br><i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk</i>                                                         |  |  Groenten tandoori ( <b>witte knolletjes</b> , <b>wortelen</b> , bonen) met kikkererwten<br>Yoghurtsaus<br>Bulgur<br><i>Gluten (tarwe), melk</i> |  |  Japanse varkensvleescurry ( <b>wortelen</b> , <b>uien</b> , aardappelen)<br>Rijst<br><i>Gluten (tarwe), soja, mosterd</i> |  |
| Broccoli<br>Hardgekookt ei<br>dressing saus<br>Natuurdaardappelen<br><i>Eieren, melk, mosterd</i>                                                                                      |  | Pasta (volkoren) romige saus met groenten ( <b>wortelen</b> , <b>prel</b> , knolselder) en rode linzen<br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                                                                                 |  | Gekarameliseerd <b>witloof</b><br>Vegetarische burger<br>Met peterselie bestrooide aardappelen<br><i>Gluten (tarwe), soja, melk, selderij</i>                                                        |  | Groenten tandoori ( <b>witte knolletjes</b> , <b>wortelen</b> , bonen) met kikkererwten<br>Yoghurtsaus<br>Bulgur<br><i>Gluten (tarwe), melk</i>                                                                                     |  | Japanse varkensvleescurry ( <b>wortelen</b> , <b>uien</b> , aardappelen)<br>Rijst<br><i>Gluten (tarwe), eieren, soja, mosterd</i>                                                                               |  |
| Fruit                                                                                                                                                                                  |  | Koekje<br><i>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)</i>                                                                                                                                                |  | Fruit                                                                                                                                                                                                |  | Fruit                                                                                                                                                                                                                               |  | Melkdesserts<br><i>Melk</i>                                                                                                                                                                                     |  |
| maandag, 30                                                                                                                                                                            |  | dinsdag, 31                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |
| BIO Rode linzensoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                 |  | BIO kervelsoep<br><i>Selderij</i>                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Rundvlees stroganoff (tomaten, <b>champignons</b> )<br>Gerst<br><i>Gluten (gerst), melk, mosterd</i>                                                                                   |  |  <b>Wortelen</b> Vichy<br>Schelvisfilet<br>Aardappelen in de schil<br><i>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij</i>                                                |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Vegetarische alternatieven                                                                                                                                                             |  | Vegetarische alternatieven                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Tomatensaus met <b>champignons</b><br>Witte bonen<br>Gerst<br><i>Gluten (gerst), selderij</i>                                                                                          |  | <b>Wortelen</b> Vichy<br>Falafels<br>Aardappelen in de schil<br><i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Fruit                                                                                                                                                                                  |  | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                 |  |

 : Vegetarische schotel  
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, hoki, heek, fish stick  
 : Schotel bevattende varkensvlees  
**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leeffmilieu Brussel/BioWallonie  
**100% BIO**: de soepen zijn 100% BIO  
**100% BIO**: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsbuurger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).  
Erkend door [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)  
**75% lokaal**: 75% van de ingrediënten zijn van lokale oorsprong.

Allergenen met vermeldingsplicht worden cursief weergegeven op het menu (Belgisch Koninklijk Besluit 17/07/2014). Deze zijn aanwezig als ingrediënten in het menu. Aangezien onze maaltijden in een grootkeuken worden bereid, kunnen we de afwezigheid van sporen van andere allergenen niet garanderen. Voor alle verdere inlichtingen, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.