



Meny för Avesta kommuns skolor Höstterminen 2011

Vecka 33 17 augusti - 19 augusti

- Onsdag Skolstart
Torsdag Köttbullar med hemlagat potatismos
Dill och kaviarströmming med potatismos
Fredag Pasta med ost och skinksås
Pasta med vitlöksdoftande tomatsås

Vecka 34 22 augusti - 26 augusti

- Måndag Potatissallad med grillkorv
Pastagrätäng med kyckling
Tisdag Vegetarisk wokgryta med kokt ris, frukt
Potatisbullar med lingonsylt och keso, frukt
Onsdag Apelsin och chiligrätinerad sej, kokt potatis
Spenatsoppa med ägghalva
Torsdag Hemlagad köttfärslimpa, gräddsås och potatis
Couscouspytt med en vitlöksdoftande kall sås
Fredag Kyckling i currysås och kokt ris
Blomkålsgrätäng med bacon

Vecka 35 29 augusti - 2 september

- Måndag Korv Stroganoff med ris
Kebabgrätäng
Tisdag Ugnstek fisk, remouladesås, kokt potatis
Portergryta med kokt potatis
Onsdag Kyckling och rotsaksfrestelse
Pastasallad med chorizo, kallsås
Torsdag Skogsbos broccolisoppa, grovt bröd, pålägg, frukt
Pytt i panna, rödbetor, frukt
Fredag Spagetti med köttfärssås
Husets val



Välkommen till bords!

Vecka 36 5 september - 9 september

- Måndag Vegetarisk grönsakspytt, rödbetor
Fisk med tomat och oregano, kokt potatis
Tisdag Ost och skinksallad m pasta, Rhode islandssås
Kycklingsås med pasta
Onsdag Kokt fisk med champinjonsås, kokt potatis
Kryddig korvgryta med bacon, kokt potatis
Torsdag Pannkaka med sylt, keso, frukt
Krämig tomatsoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
Fredag Nasi Goreng med vitlökssås
Vegetarisk lasagne

Vecka 37 12 september - 16 september

- Måndag Korv under täcke, kokt ris
Biff Stroganoff med kokt ris
Tisdag Laxpudding
Potatis- och purjosoppa, bröd, pålägg, frukt
Onsdag Kycklingwok med cocosgräde
Grekisk sallad
Torsdag Hemlagad köttfärsbiff, potatis
och pepparsås, inlagd gurka
Fiskgrätäng med dill och citrus, potatis
Fredag Kassler med potatisgrätäng
Husets val

Vecka 38 19 september - 23 september

- Måndag Korvgryta sweet sour m ris
Fiskgryta med ris
Tisdag Leverbiff med brunsås m kokt potatis, lingon
Nötfärsbiff, brunsås, kokt potatis, lingon
Onsdag Fisk på Norrlandsvis, kokt potatis
Köttfärssoppa, mjukt bör, frukt
Torsdag Pastarätt
Husets val
Fredag Köttbullar med hemlagat potatismos
Stekt strömming med potatismos

Till måltiden serveras samtliga dagar minst
5 sorters sallader hårt bröd, margarin.
Vi har lättmjölk och vatten som dryck.

Vecka 39 26 september - 30 september

- Måndag Korv Forsell med kokt ris
Tonfisksallad med kokt ris, kall sås
Tisdag Ugnstek fisk, remouladesås, kokt potatis
Höstgryta med rotsaker, kokt potatis
Onsdag Kyckling och rotsaksfrestelse
Lapskojs med rödbetor Kolla pris
Torsdag Vegetarisk lasagne
Palsternacks-och äppelsoppa
Fredag Köttfärssås med spagetti
Vitlöksdoftande grönsakssås, spagetti

Vecka 40 3 oktober - 7 oktober

- Måndag Grätinerad korv med äpple, kokt ris
Kyckling i timjansås, kokt ris
Tisdag Knuts frestelse (Köttfärsgrätäng)
Linsgrätäng
Onsdag Grillkorv med potatismos
Fisk Benedictine, potatismos, broccoli
Torsdag Petras varma pastasallad, gräddfilssås
Majssoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
Fredag Gulasch, kokt ris
Husets val

Vecka 41 10 oktober - 14 oktober

- Måndag Spagetti med köttfärssås
Morotsbiffar med spagetti, tzatsiki
Tisdag Nötköttsgryta med rotsaker, kokt potatis
Grönsaksgrätäng,
Onsdag Fiskgrätäng på sej med örter, potatismos
Stekt falukorv med potatismos
Torsdag Husets köttgryta med grönsaksris
Makaronipudding
Fredag Kyckling a la Cecil (Sötsur gryta), ris
Vegetarisk yambalaja med matkorn, dressing





Meny för Avesta kommuns skolor Höstterminen 2011

Vecka 42 17 oktober - 21 oktober

- Måndag Köttfärsjärpar i gräddsås, potatis, inlagd gurka
Vegetarisk gryta med potatis
- Tisdag Stekt fisk med mangosås, kokt potatis
Dillkött, kokt potatis
- Onsdag Chiligratinerad kassler, hemlagat potatismos
Ugnstekta korv med hemlagat potatismos
- Torsdag **Måltidens dag**
Köttfärs i ugn m smaker av tomat o bacon, potatis
Fiskgryta med vitlöksopping, kokt potatis, citron
- Fredag Tunnpannkaka med sylt och keso, färsk frukt
Potatis och purjosoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt

Vecka 43 24 oktober - 28 oktober

- Måndag Risotto med kall vitlöksås
Kycklingsoppa med kokosmjölk, lime o röd curry,
mjukt bröd
- Tisdag Tacokryddad köttfärsbiff, salsasås, potatis
Ratatouille med bönor, kokt potatis
- Onsdag **Potatisens dag**
Kokt fisk med ägg- och persiljesås,
kokt potatis
- Torsdag Kebabgratäng med kryddstark kall sås
Korv och rotsaksgryta med kokt potatis
- Fredag Husetts val



Vecka 44 Novemberlov

Till måltiden serveras samtliga dagar minst
5 sorters sallader, hårt bröd, margarin.
Vi har lättmjölk och vatten som dryck.

Vecka 45 7 november - 11 november

- Måndag Varm korv, hemlagat potatismos
Nötköttbullar, potatismos, lingon
- Tisdag Gulasch, kokt ris
Örtkryddad fiskgratäng, kokt ris, broccoli
- Onsdag Köttfärslimpa, lingonsås, kokt potatis
Husetts val
- Torsdag Stekt fisk, kall sås, kokt potatis
Afrikansk soppa med bönor, bröd, frukt
- Fredag Lasagne
Svampslasagne

Vecka 46 14 november - 18 november

- Måndag Kycklingwok med nudlar, sötsursås
Currydoftande grönsaksgryta, kokt potatis
- Tisdag Fiskgratäng med kaviar, kokt potatis
Morotsbiffar med grön sås, potatis
- Onsdag Skinkstek med timjansås, kokt potatis
Husetts gratäng
- Torsdag Köttbullar med stuvade grönsaker
Korv med makaroner
- Fredag Rotfruktpannkaka med äpplechutney och
rårörda lingon
Husetts val



Vecka 47 21 november - 25 november

- Måndag Pasta med ost och broccolisås
Rotsaksgratäng med kyckling
- Tisdag Ugnstekta fisk, örtkryddad fälsås, kokt potatis
Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor
- Onsdag Köttsoffa, mjukt bröd, ost, färsk frukt
Pastasallad med skinka, bröd, ost, färsk frukt
- Torsdag Chili con carne, kokt ris
Fisk med spenatstuvning, kokt potatis
- Fredag Potatisbullar med lingonsylt, keso, färsk frukt
Blodpudding med lingonsylt, färsk frukt



Vecka 48 28 november - 2 december

- Måndag Kycklingbiff, sötsur sås, kokt ris
Grönsaksomelett i ugn
- Tisdag Oxpytt med inlagda rödbetor, färsk frukt
Korvgryta med kokt potatis
- Onsdag Ugnstekta fisk, kall örtås, potatismos
Lapskojs med inlagda rödbetor
- Torsdag Hemgjorda biffar, salsasås, kokt potatis
Grönsaksbiff, salsasås, kokt potatis
- Fredag Husetts val



Vecka 49 5 december - 10 december

- Måndag Kycklinggryta Tikka Masala, kokt ris
Vegetarisk rispilaff
- Tisdag Köttbullar, brunsås, kokt potatis, inlagd gurka
Kålpudding, brunsås, kokt potatis, lingonsylt
- Onsdag Salsagratinerad fiskfilé, potatismos
Minestrone-soppa, mjukt bröd, färsk frukt
- Torsdag Lasagnettegratäng a la Avesta
Grönsakslasagne
- Fredag Nobellunch



Meny för Avesta kommuns skolor Höstterminen 2011

Vecka 50 12 december - 16 december

Måndag	Biff Stroganoff, kokt ris Vegetarisk trädgårdsmästargryta, ris
Tisdag	Risgrynsgröt, mjukt bröd, frukt Ugnstekt fisk, kall sås, potatis
Onsdag	Ugnstekt falukorv, potatismos Pastagrätäng
Torsdag	Julbord
Fredag	Husets val

Vecka 51 19 december - 22 december

Måndag	Varm korv med potatismos Chilikryddad fiskgrätäng med mos
Tisdag	Köttfärssås med pasta Husets val
Onsdag	Husets val
Torsdag	Julavslutning

**God Jul och Gott Nytt År!
önskar**

Vi i köket!



Skolmaten

Vi erbjuder varje dag våra elever två olika rätter. Vår sallads buffé innehåller alltid minst fem olika sallader och den är anpassad utifrån årstiden. Vi har lättmjölk och vatten som dryck till måltiden.

Skollunchen

ger dig 30 procent av ditt dagsbehov. Du behöver också äta en frukost, middag och gärna två mellanmål.

Skollunchen är viktig för dig så att du orkar lära in och ska klara av en hel skoldag.

Specialkost

Har du en sjukdom som kräver en specialkost ska du vända dig till skolsköterskan för att få ett intyg som du sedan ska ge till din skolrestaurang. Är du inte i skolan av någon anledning så meddela/ring köket att du inte kommer den dagen.

Miljöhänsyn

En önskan från oss som arbetar med skolmaten i Avesta är att du som matgäst inte ska ta mer mat än du orkar äta. Tänk på att ögat är hungrigare än magen.

Ta hellre om en extra gång så du slipper slänga mat vilket inte är bra för vår miljö.

Det ger också mer utrymme ekonomiskt för överraskningar och favoriträtter om du inte slänger mat.

Övrigt

Vi följer Svenska Livsmedelsverkets Bra mat i skolan.

Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.

Kontakta gärna Eva Södergård om du har synpunkter, bra idéer eller frågor om skolmaten.

Finns på telefon: 0226-64 50 45

www.avesta.se/Barn-Utbildning/Maltider/Matsedel/

