



Meny för Avesta kommuns skolor Vårterminen 2011

Vecka 2 10 januari- 14 januari

- Måndag Lovdag
- Tisdag Pasta med ost och skinksås
Pasta med vitlöksdoftande tomatsås
- Onsdag Fisk Benedictine, kokt potatis
Kalops med kokt potatis
- Torsdag Knuts frestelse (Köttfärs och potatisgratäng)
Husets goda soppa, mjukt bröd, färsk frukt
- Fredag Köttbullar med hemlagat potatismos
Stekt strömming med hemlagat potatismos

Vecka 3 17 januari- 21 januari

- Måndag Korvbuffé med pasta
Pastagrätäng med kyckling
- Tisdag Nötköttsgryta med rotsaker
Potatisbullar med lingonsylt och keso
- Onsdag Fiskgratäng på sej med örter, hemlagat mos
Ugnstekt falukorv med hemlagat potatismos
- Torsdag Hemlagad köttfärslimpa, brunsås och potatis
Couscouspytt med en vitlöksdoftande kall sås
- Fredag Kyckling med currysås och kokt ris
Ugnstekt fisk med kall sås och kokt ris

Vecka 4 24 januari- 28 januari

- Måndag Korv Stroganoff med ris
Kebabgratäng
- Tisdag Ugnstekt fisk, remouladesås, kokt potatis
Portergryta med kokt potatis
- Onsdag Kyckling och rotsaksfrestelse
Kryddig skinksås med pasta
- Torsdag Skogsbos broccolisoppa, grovt bröd, pålägg, frukt
Pytt i panna, rödbetor, frukt
- Fredag Spagetti med köttfärssås
Husets val



Välkommen till bords!

Vecka 5 31 januari - 4 februari

- Måndag Färsbiff, brunsås, kokt potatis, inlagd gurka
Fisk med tomat och oregano, kokt potatis
- Tisdag Ost och skinksallad m pasta, Rhode islandssås
Kycklingsås med pasta
- Onsdag Championgratinerad fiskgratäng, kokt potatis
Kryddig korvgryta med bacon, kokt ris
- Torsdag Pannkaka med sylt, keso, frukt
Krämig tomatsoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
- Fredag Nasi Goreng med vitlöksås
Vegetarisk lasagne

Vecka 6 7 februari - 11 februari

- Måndag Korv under täcke, kokt ris
Biff Stroganoff med kokt ris
- Tisdag Örtkryddad fiskgratäng, kokt potatis
Potatis- och purjosoppa, bröd, pålägg, frukt
- Onsdag Kycklingwok med cocosgrädde
Makaronipudding med skinka
- Torsdag Kickis köttfärsgräda, kokt potatis
Fiskgratäng med dill och citrus, potatis
- Fredag Kassler med potatisgratäng
Krögarbiff med potatisgratäng

Vecka 7 14 februari - 18 februari

- Måndag Korvbuffé med pasta
Fiskgryta med pasta
- Tisdag Leverbiff med brunsås m kokt potatis, lingon
Nötfärsbiff, brunsås, kokt potatis, lingon
- Onsdag Fisk på Norrlandsvis, kokt potatis
Köttfärssoppa, mjukt bröd, frukt
- Torsdag Skinkstek, timjansås, kokt potatis, äppelmos
Husets val
- Fredag Köttbullar med hemlagat potatismos
Varm korv med hemlagat potatismos

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



Vecka 8 21 februari-26 februari

- Måndag Korv Forsell med kokt ris
Tonfisksås med örter, kokt ris
- Tisdag Ugnstekt fisk, remouladesås, kokt potatis
Vegetarisk lasagne
- Onsdag Kyckling och rotsaksfrestelse
Lapskojs med rödbetor
- Torsdag Broccolisoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
Ärtsoppa, mjuktbröd, frukt
- Fredag Köttfärssås med spagetti
Vitlöksdoftande grönsakssås, spagetti

Vecka 9 SPORTLOV

Vecka 10 7 mars -11 mars

- Måndag Gratinerad korv med äpple, kokt ris
Kyckling i timjansås, kokt ris
- Tisdag Knuts frestelse (Köttfärsgratäng)
Linsgratäng
- Onsdag Gulasch, kokt ris
Dragonkryddad fisk, kokt ris
- Torsdag Petras varma pastasallad, gräddfilssås
Majssoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
- Fredag Kyckling m balsamvinägersås, wokgrönsaker
klyftpotatis
Grillkorv med klyftpotatis

Vecka 11 14 mars -18 mars

- Måndag Spagetti med köttfärssås
Ostsås med morot, och paprika smak, pasta
- Tisdag Nötköttsgryta med rotsaker, kokt potatis
Pölsa med kokt potatis, inlagda rödbetor
- Onsdag Fiskgratäng på sej med örter, potatismos
Hemgjorda vegetariska biffar, potatismos
- Torsdag Kycklingkorv med pasta
Makaronipudding
- Fredag Kyckling med sötsur sås, ris
Linsbiffar med sötsur sås, ris



Meny för Avesta kommuns skolor Vårterminen 2011

Vecka 12 21 mars - 26 mars

- Måndag Ugnstekt falukorv, makaroner
Vegetarisk sås med makaroner
- Tisdag Stekt fisk med mangosås, kokt potatis
Köttfärsjärpar i gräddsås, potatis, inlagd gurka
- Onsdag Chiligratinerad kassler, hemlagat potatismos
Ugnstekt nötkorv med hemlagat potatismos
- Torsdag Köttfärs i ugn m smaker av tomat o bacon, potatis
Fiskgryta med vitlökstopning, kokt potatis, citron
- Fredag Tunnpannkaka med sylt och keso, färsk frukt
Potatis och purjosoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt

Vecka 13 28 mars - 1 april

- Måndag Risotto med kall vitlökssås
Pytt i panna, inlagda rödbetor
- Tisdag Tacokryddad köttfärsbiff, salsasås, potatis
Ratatouille, kokt potatis
- Onsdag Kokt fisk med ägg- och persiljesås, kokt potatis
Kickis köttfärsgryta, kokt potatis
- Torsdag Kebabgratäng med kryddstark kall sås
Korv och rotsaksgröta med kokt potatis
- Fredag Petras varma pastarätt, yoghurt dressing
Grönsaks-lasagne

Vecka 14 4 april - 8 april

- Måndag Pasta med ost och skinksås
Pastagrätning med köttfärs
- Tisdag Ugnstekt fisk, Loffes fisksås, kokt potatis
Marockansk köttgryta med kokt potatis
- Onsdag Högsbosoppa, mjukt bröd, pålägg, färsk frukt
Kassler med potatisgratäng
- Torsdag Chili con carne, kokt ris
Pastasallad med skinka
- Fredag Raggmunk med lingonsylt, färsk frukt
Fiskbullar i dillsås, kokt potatis

Vecka 15 11 april - 15 april

- Måndag Leksandskorv, hemlagat potatismos
Nötköttbullar, sås, potatismos, lingon
- Tisdag Gulasch, kokt ris
Örtkryddad fiskgratäng, kokt ris, broccoli
- Onsdag Köttfärslimpa, lingonsås, kokt potatis
Pastasallad, röd kall sås,
- Torsdag Fiskgratäng med kaviar, kokt potatis
Afrikansk soppa med bönor, bröd, frukt
- Fredag Pastagrätning med kyckling
Svamp-lasagne

Vecka 16 18 april - 22 april

- Måndag Kycklingwok med nudlar, sötsursås
Currydoftande grönsaksgröta, kokt potatis
- Tisdag PÅSKBORD
- Onsdag Fiskgryta med aioli, kokt potatis
Husets gratäng
- Torsdag Köttbullar med stuvade grönsaker
Korv med makaroner
- Fredag Långfredag

Vecka 17 Påsklov

Vecka 18 2 maj - 6 maj

- Måndag Pasta med ost och broccolisås
Rotsaksgratäng med kyckling
- Tisdag Ugnstekt fisk, örtkryddad fälsås, kokt potatis
Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor
- Onsdag Kött-soppa, 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 19 9 maj - 13 maj

- Måndag Kycklingbiff, sötsur sås, kokt ris
Grönsaksomelett i ugn
- Tisdag Oxpytt med inlagda rödbetor, färsk frukt
Korvgryta med kokt potatis
- Onsdag Ugnstekt fisk, kall örtås, kokt potatis
Lapskojs med inlagda rödbetor
- Torsdag Hemgjorda biffar, salsasås, klyftpotatis
Grönsaksbiff, salsasås, klyftpotatis
- Fredag Vad huset bjuder

Vecka 20 16 maj - 20 maj

- Måndag Kycklinggryta Tikka Masala, kokt ris
Vegetarisk rispilaff
- Tisdag Köttbullar, brunsås, kokt potatis, inlagd gurka
Kåldolmar, brunsås, kokt potatis, lingonsylt
- Onsdag Salsagratinerad fiskfilé, potatismos
Husets goda soppa, mjukt bröd, färsk frukt
- Torsdag Lasagnettegratäng a la Avesta
Grönsaks-lasagne
- Fredag Korvbuffé, pasta
Vad huset bjuder

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



Meny för Avesta kommuns skolor Vårterminen 2011

Vecka 21 23 maj – 27 maj

Måndag	Biff Stroganoff, kokt ris Vegetarisk trädgårdsmästargryta, ris
Tisdag	Ugnstekt fisk, Ronnies fisksås, kokt potatis Fisk/laxbullar, dillsås, kokt potatis
Onsdag	Ugnstekt falukorv, potatismos Isterband med stuvad potatis, rödbetor
Torsdag	Majssoppa, mjukt bröd, pålägg, färsk frukt Pastasallad m Rhode Islandsås, bröd, frukt
Fredag	Köttfärssås med pasta Örtkryddad grönsakssås med pasta

Vecka 22 30 maj – 3 juni

Måndag	Varm korv med potatismos Chilikryddad fiskgratäng med mos
Tisdag	Köttgryta med smak av spiskummin, ris Vegetarisk pytt i panna
Onsdag	Ugnstekt fisk, sauce verte, kokt potatis Köttfärsrätter
Torsdag	Lovdag
Fredag	Lovdag

Vecka 23 6 juni – 10 juni

Måndag	Lovdag
Tisdag	Pasta med kycklingssås Ost och skinksallad, bröd, färsk frukt
Onsdag	Thaifisk med kokt ris Fiskrätter
Torsdag	Köttfärslimpa med brunsås, kokt potatis Köttfärsrätter
Fredag	Skolavslutning



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.



Ha en skön sommar!

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 0226-645045
www.avesta.se/Barn--Utbildning/Maltider/Matsedel/