Älvsbyns kommuns skolmatsedel vt-17

Varmt välkomna till våra fina skolmatsalar! Till alla luncher serveras mjölk, hårt bröd och salladsbuffé. Utbudet av sallader är stort och varierar mellan skolorna. Vid soppa serveras även frukt!

\* Större delen av alla mejeriprodukter kommer från Norrmejerier (undantaget några specialprodukter). Under vecka 7/2017 lanseras ”Norrgott mellan” och då byter vi till det!
\* Den hela laxen köps från Nymans fiske. Övrig fisk är MSC-märkt.
\* Potatisen köps från Outinens.
\* Kycklingen är svensk.
\* Nötköttet till köttsoppa och grytor är svenskt alternativt lokalproducerat.
\* Palt, ugnspannkaka, potatismos, gratänger, grytor och soppor tillagas från grunden.
\* Olika varianter av köttfärsbiffar är ersatta av köttfärsrätter tillagade från grunden.
\* Köttbullarna är helt i nöt.
\* Vårt mål är att baka en del av matbrödet själva, utbudet kan därför variera.
\* Av klimatskäl har vi har minskat våra ris-serveringar till förmån för bulgur.
\* Alla våra kök är fria från nötter.

Några tips till dig som elev:
För att orka med skola, kompisar och aktiviteter är det viktigt att äta flera måltider fördelade över dagen. Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är att rekommendera. Och hellre en snabb frukost än ingen alls!

Skollunchen tillsammans med grönsaker, en smörgås och ett glas mjölk innehåller alla näringsämnen du behöver. På alla större skolenheter finns dagligen två alternativ att välja på varav ett är vegetariskt.

Av skolmaten får du äta så mycket du vill, men hämta hellre flera gånger istället för att slänga. Slängd mat = en belastning på såväl klimat som ekonomi. Mindre slängd mat = större utrymme för önskemål, t ex mjukt bröd, pålägg, önskerätter mm.

Tyck till om skolmaten, maila asa.haggstrom@alvsbyn.se eller vänd dig till just din matsalspersonal.

Tack för att du tog dig tid att läsa!

****

Vecka 2
Ti 10/1 Ugnspannkaka med sylt, pålägg
On 11/1 Chili con carne och ris, mjukt bröd
To 12/1 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis
Fr 13/1 Bogfläskgryta med stekt potatis

Vecka 3
Må 16/1 Sjömanslåda med kyckling
Ti 17/1 Ärtsoppa med fläsk, mjukt bröd, ost och frukt, alternativ: potatis- och purjolökssoppa
On 18/1 Blodpudding med sylt, leverpastej, alternativ: potatisbullar
To 19/1 Laxfilé med kall örtsås, grönsaksbuketter och potatis
Fr 20/1 Spaghetti med köttfärssås

Vecka 4
Må 23/1 Pastagratäng med osttäcke
Ti 24/1 Fisk Bordelaise (kökets panerade fisk) med kall sås och potatis, alternativ: inlagd sill
On 25/1 Tacobuffé med tortillabröd
To 26/1 Varmkorv och potatismos
Fr 27/1 Kycklingwok med cocosmjölk samt ris

Vecka 5
Må 30/1 Laxmedaljonger (innehåller även sej) med hollandaisesås, gröna ärtor och potatis
Ti 31/1 Pytt i panna
On 1/2 Het köttfärssoppa, mjukt bröd, ost och frukt
To 2/2 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt
Fr 3/2 Pastagratäng med kyckling

Vecka 6
Må 6/2 Raggmunkar med sylt och keso
Ti 7/2 Köttbullar med sås och makaroner
On 8/2 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
To 9/2 Risgrynsgröt, mjukt bröd och pålägg (ost och skinka)
Fr 10/2 Viltskavsgryta och potatismos

Vecka 7
Må 13/2 Grönsaksbullar med mustig tomatsås och pasta
Ti 14/2 Kycklinggryta med aivar relish samt bulgur
On 15/2 Laxlåda
To 16/2 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis
Fr 17/2 Biff Stroganoff och ris

Vecka 8
Må 20/2 Fiskgryta med lax och sej, aioli samt potatis, alternativ: inlagd sillTi 21/2 Pasta med skinksås
On 22/2 Kycklingprinskorv och potatismos
To 23/2 Köttsoppa med klimp, ost och frukt
Fr 24/2 Ugnsfärs med varma grönsaker, sås och potatis

Vecka 9
Må 27/2 Kökets panerade fisk med remouladsås och potatis, alternativ: inlagd sill
Fettisdag: Bruna bönor, fläsk och korv samt potatis
On 1/3 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt
To 2/3 Ugnspannkaka med sylt, pålägg
Fr 3/3 Viltmästargratäng

Vecka 10 Sportlov

Vecka 11
Må 13/3 Kycklinggryta med curry samt ris
Ti 14/3 Blodpudding med sylt, leverpastej, alternativ: potatisbullar
On 15/3 Spaghetti med köttfärssås
To 16/3 Pytt i panna
Fr 17/3 Laxfilé med kall örtsås, klyftade morötter och potatis

Vecka 12
Må 20/3 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis
Ti 21/3 Vegetarisk schnitzel med sötsur sås och bulgur
On 22/3 Nikkalouktasoppa, mjukt bröd, ost och frukt
To 23/3 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt
Fr 24/3 Korv Stroganoff och ris

Vecka 13 **Temavecka ”världens mat”**
Må 27/3 Grekland: Lammfärsbiffar med tzatziki och klyftpotatis
Ti 28/3 Thailand: Kyckling med nudlar och sweet chilisås
On 29/3 Mexiko: Chilistark köttfärsgryta med bönor och tortillabröd
To 30/3 Indien: Tandoorikryddad ugnsfisk med yoghurtsås och gult ris (det gula kommer från
 kryddan gurkmeja)
Fr 31/3 Ungern: Gulaschgryta och potatis

Vecka 14
Må 3/4 Skinkfrestelse
Ti 4/4 Caribbean-biff med het tomatsalsa och ugnsstekt potatis fsk: rotfruktsmedaljonger
On 5/4 Pasta med krämig laxsås
To 6/4 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt
Fr 7/4 Fåraherdens paj

Vecka 15
Må 10/4 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
Ti 11/4 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis
On 12/4 Chicken futura med tortillabröd
To 13/4 Varmkorv och potatismos
Fr 14/4 Lovdag

Vecka 17
Må 24/4 Pastagratäng med kebab
Ti 25/4 Köttbullar med varma grönsaker, sås och potatis
On 26/4 Laxlåda
To 27/4 Köttsoppa med klimp, ost och frukt
Fr 28/4 Chili sin carne och ris, mjukt bröd

Vecka 18
Må 1/5 Röd dag
Ti 2/5 Kycklinggryta med sweet chili samt bulgur
On 3/5 Ugnsfisk med tomat och bacon samt potatis, alternativ: inlagd sill
To 4/5 Raggmunkar med sylt och keso
Fr 5/5 Lasagnett

Vecka 19
Må 8/5 Cowboysoppa (med köttfärs), mjukt bröd, ost och frukt
Ti 9/5 Pasta med skinksås
On 10/5 Blodpudding med sylt och keso, leverpastej, alternativ: potatisbullar
To 11/5 Kapkummel med tex mex-kryddning och cocosmjölk samt potatis, alternativ: inlagd sill
Fr 12/5 Viltskavsgryta och potatismos

Vecka 20 **Elevernas ”önskematvecka” (utifrån tidigare matråd)**Må 15/5 Spaghetti med köttfärssås
Ti 16/5 Ugnspannkaka med sylt, pålägg
On 17/5 Korv Stroganoff och ris
To 18/5 Fiskpanetter med spenatsås och potatis
Fr 19/5 Köttbullar med sås och makaroner

Vecka 21
Må 22/5 Tacokryddad sjömansfärs
Ti 23/5 Kycklingsallad med bulgur, vitlöksdressing och mjukt bröd
On 24/5 Creme Bonjourgryta och pasta
To 25/5 Röd dag
Fr 26/5 Lovdag

Vecka 22
Må 29/5 Fiskgratäng med västerbottensost samt potatis
Ti 30/5 Rotfruktsmedaljonger med lök- och svampfräs samt kall yoghurtsås
On 31/5 Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost och frukt
To 1/6 Palt med stekt fläsk, alternativ för provsmakning: köpt blodpalt
Fr 2/6 Chili con carne och ris, mjukt bröd

Vecka 23
Må 5/6 Leverbiffar med varma grönsaker, sås och potatis
Ti 6/6 Röd dag
On 7/6 Vegetarisk schnitzel, färskostsås med soltorkad tomat samt klyftpotatis
To 8/6 Pytt i panna
Fr 9/6 Laxfilé med citronsås, kokt broccoli och potatis

Vecka 24
Må 12/6 Kökets panerade fisk, dillsås och potatis, alternativ: inlagd sill
Ti 13/6 Köttsoppa med klimp, ost och frukt
On 14/6 Kycklingsallad med pasta, Rhode Islanddressing och mjukt bröd
To 15/6 Tacobuffé med tortillabröd
Fr 16/6 Examen

Vi önskar er alla, elever och personal, en bra sommar!

