

## Varmt välkomna till våra skolrestauranger!

På alla större skolenheter finns dagligen två lunchalternativ att välja på varav ett är vegetariskt.

Till alla luncher serveras mjölk, hårt bröd och bordsmargarin.

Dagligen serveras en salladsbuffé med varierande sorter efter säsong.

- ✓ Större delen av alla mejeriprodukter som serveras handlar vi från Norrmejerier.
- ✓ Regnbågsfilé och grytbitar av regnbåge som serveras är odlad av Guldhaven i Piteå.
- ✓ Övriga fisksorter som serveras fiskas på ett hållbart sätt och är MSC-märkt.
- ✓ Potatisen som serveras kommer från Outinens potatis.
- ✓ Kycklingen som serveras kommer från Sverige.
- ✓ Nötfärsen som serveras kommer från Sverige.
- ✓ Nötköttet till köttsocka och grytor är svenskt alternativt lokalproducerat.
- ✓ Palt, ugnspannkaka, potatismos, gratänger, grytor och soppor tillagas från grunden.
- ✓ Vårt mål är att baka en del av matbrödet själva och utbudet kan därför variera.
- ✓ Av klimatskäl har vi minskat servering av ris.
- ✓ Alla våra kök är fria från jordnötter, nötter och sesamfrön.
- ✓ Vid servering av socka serveras även frukt som tillbehör.
- ✓ Vegetariska rätter kan innehålla soja.

## 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.

Tips! En snabb frukost är bättre än ingen alls!

Skollunchen tillsammans med grönsaker, en smörgås och ett glas mjölk innehåller alla näringsämnen du behöver.

Av skolmaten får du äta så mycket du vill, men hämta gärna flera gånger istället för att slänga. Slängd mat är en belastning på såväl klimat som ekonomi. Kastar man mindre mat finns det större utrymmen för önskemål, t ex mjukt bröd, pålägg, önskerätter mm.

Tyck till om skolmaten, maila [asa.skogqvist@alvsbyn.se](mailto:asa.skogqvist@alvsbyn.se) eller vänd dig till just din matsalspersonal.

Tack för att du tog dig tid att läsa!

