

MATSEDEL

VÅRTERMINEN 2012



SKOLA & BARNOMSORG



MORA

VÄLKOMMEN TILL SKOLMATSALARNA I MORA

Vårt mål är att bjuda eleverna på god och bra mat. Skollunchen är ett viktigt mål och täcker cirka 30 procent av dagsbehovet. Det är viktigt att äta en bra frukost, frukt eller smörgås till mellanmål och en middag på kvällen.

Under vårterminen kommer vi att:

- Servera större andel egentillagad mat. I matsedeln är dessa rätter markerade med en kockmössa.
- **Genomföra en svinnundersökning.**
- **Genomföra en elevenkät from Förskoleklass tom gymnasiet.**
- Öka andelen ekologiska livsmedel.
- Jobba med måltidsmiljön i matsalarna tillsammans med elever och rektorer.
- Servera efterrätt 1 gång under vårterminen.

Gröna alternativ

Dagligen erbjuder vi också som ett alternativ till dagens rätt en matsallad med till exempel tonfisk, skinka eller kyckling. Med ingredienser från salladsbordet kan eleverna plocka ihop en egen sallad. Salladsbordet består alltid av minst fem olika sorter samt dressing.

Det finns alltid en vegetarisk rätt och vi erbjuder grönsaker efter säsong.

Ekologiska livsmedel som pytt i panna, pannkaka, köttbullar, havregryn, mjölk, bananer, äpplen, morötter, vitkål, klyftpotatis, broccoli, gul lök, linser, krossade tomater, hållbröd, restaurangknäcke, bönor, nötfärs, strimlad och tärnad nötbog.

För att vara Klimat Smarta kommer vi att minska mängden kött i vissa rätter och ersätta med vegetabiliskt protein som linser och bönor.

Hälsosam kost med valfrihet

Det finns alltid både lättmjölk och mellanmjölk till måltiderna och som alternativ till vitt ris erbjuds till exempel bulgur, quinoa eller couscous. Ibland har vi fullkornspasta och fullkornsrís. Vissa måltider erbjuds både pasta och ris alternativt potatis och ris (gäller skola och gymnasiet).

På elevernas begäran serverar vi gröt några gånger per termin. Till soppa eller gröt finns också mjukt bröd, pålägg, grönsaker och frukt.

Vi har lättsockrade bär istället för söt sylt.

Önskevecka

En vecka under vårterminen kommer det att vara önskevecka och då är det **eleverna** som önskar menyn.

Egentillagad mat







Ca 80 % av den mat vi serverar tillagas från grunden i våra kök.

Smaklig måltid!

önskar vi på kostenheten.

Solveig Bjuhr Hedlund

Kostchef

Vecka 2	9 januari-13 januari	
Må	JULLOV	
Ti	Pytt i panna med rödbetor och topping	Vegetarisk pytt i panna
On 	Korv stroganoff och ris	Morots stroganoff och ris
To 	Fisk på risbädd	Citrongratinerad palsternacka och potatis
Fr 	Köttfärslimpa, sås och potatis	Qournfärslimpa, sås och potatis
Vecka 3	16 januari-20 januari	
Må 	Pasta och skinksås	Pasta och vegetarisk linssås
Ti	Varmkorv och potatismos	Soyakorv och potatismos
On 	Stekt fisk, kallsås och potatis	Grönsaksbiff, sås och potatis
To 	Het köttfärssoppa och mjuk smörgås	Het quornfärssoppa och mjuk smörgås
Fr 	Kyckling, currysås och ris	Kikärtsbiff, currysås och ris
Vecka 4	23 januari-27 januari	
Må	Makaroner och köttbullar	Makaroner och falafel
Ti 	Fiskgratäng och potatis	Rotfruktsgratäng med kikärter
On 	Gulaschgryta och ris	Vegetarisk gulasch och ris
To	Pannkaka, bär och keso	
Fr	Panetter, spenat och potatis	Morotsmedaljong, spenat och potatis
Vecka 5	30 januari-3 februari	
Må 	Falukorv i ugn och potatismos	Soyakorv i ugn och potatismos
Ti	Blodpudding, potatisbullar, bacon och rårörda lingon	Potatisbullar, rårörda lingon och keso
On 	Salsagratinerad fiskfilé och ris	Salsagratinerad quornfilé och ris
To 	Köttgryta och potatis	Kikärtsgryta och potatis
Fr 	Vegetarisk lasagnette	
Vecka 6	6 febebruari-19 februari	
Må	Gröt eller kycklingpytt och currydressing	Vegetarisk pytt, rödbetor och topping
Ti 	Spagetti och köttfärssås	Spagetti och morotssås
On 	Potatis och purjosoppa, mjukt bröd och efterrätt	
To 	Fisk med frasigt täcke, kallsås och potatis	Grönsaksbiff, kallsås och potatis
Fr 	Chilikassler med ananas och ris	Chiliquorn med ananas och ris
Vecka 7	13 februari-17 februari	
Må	Makaroner, korv och salsa	Makaroner, soyakorv och salsa
Ti 	Fiskgratäng/fiskbullar med dillsås och potatis	Selleristicks, dillsås och potatis
On 	Tacobuffé	Vegetarisk tacobuffé
To 	Skinkfrestelse	Potatis och rotfruktslåda
Fr 	Ugnsbakad lax, romsås, citron och potatis	Basilikapuck, kallsås och potatis



Vecka 8	20 februari-24 februari	
Må	Kebabgryta, dressing, pitabröd och ris	Vegetarisk gryta med kebabsmak och ris
Ti	Hamburgare, bröd, dressing och potatismos	Greenburger, bröd, dressing och potatismos
On	Fisksoppa och grovt bröd	Vegetarisk soppa och grovt bröd
To	Pytt i panna, rödbetor och topping	Couscouspytt med vitlöksdressing
Fr	LOVDAG	
Vecka 9	27 februari-2 mars	
Må	SPORTLOV	
Ti	SPORTLOV	
On	SPORTLOV	
To	SPORTLOV	
Fr	SPORTLOV	
Vecka 10	5 mars-9 mars	
Må	Blodpudding, potatisbullar, bacon och rårörda lingon	Potatisbullar, keso och rårörda lingon
Ti	Kyletter, sötsursås och ris	Vegetarisk snitzel, sötsursås och ris
On	Falukorv med paprikaröra och potatismos	Soyakorv med paprikaröra och potatismos
To	Mannerströms fisklasagne	Vegetarisk lasagnette
Fr	Biffstroganoff och ris	Vegetarisk gryta och ris
Vecka 11	12 mars-16 mars	
Må	Stuvade makaroner och köttbullar	Stuvade makaroner och falafel
Ti	Rosa fiskgratäng och potatis	Rotfruktsgratäng med fetaost
On	Kyckling fajitas	Soya fajitas
To	Potatis moussaka	Potatis moussaka vegetarisk
Fr	Rimmad fisk, kallsås och potatis	Hagenburgare, kallsås och potatis
Vecka 12	19 mars-23 mars	
Må	Korvgryta med äpple/curry och potatis	Winjegryta med äpple/curry och potatis
Ti	Spagetti och köttfärssås	Spagetti och linssås
On	Fisk på risbädd	Citrongrätinerad palsternacka och ris
To	Ostsoppa och mjukt bröd med köttpålägg	Ostsoppa med gröna sojabönor
Fr	Pastrami och potatisgratäng	Quornfilé och potatisgratäng
Vecka 13	26 mars-30 mars	
Må	ÖNSKEVECKA	
Ti	ÖNSKEVECKA	
On	ÖNSKEVECKA	
To	ÖNSKEVECKA	
Fr	ÖNSKEVECKA	



Vecka 14	2 april-6 april	
Må	Pannbiff, lök, sås och potatis	Rotfruktsmedaljong, lök, sås och potatis
Ti 	Korv stroganoff och ris	Vegetarisk stroganoff och ris
On 	Pepparkyckling, gräddsås och rotfrukter	Pepparquorn, gräddsås och rotfrukter
To 	Lax, citronkräm och basilika potatis	Rödbetsbiff, citronkräm och basilika potatis
Fr	LOVDAG	
Vecka 15	9 april-13 april	
Må	PÅSKLOV	
Ti	PÅSKLOV	
On	PÅSKLOV	
To	PÅSKLOV	
Fr	PÅSKLOV	
Vecka 16	16 april-20 april	
Må	Blodpudding, rotfruktsmedaljong och bacon	Rotfruktsmedaljong och keso
Ti	Hamburgare, bröd, dressing och potatismos	Greenburger, bröd, dressing och potatismos
On 	Kokt kött, pepparrotssås och potatis	Quorn, pepparrotssås och potatis
To 	Pastagrätäng med skinka och grönsaker	Pastagrätäng med bönor och grönsaker
Fr 	Kaviarbakad fisk och potatis	Brocolimedaljong, äldredressing och potatis
Vecka 17	23 april-27 april	
Må	Makaroner och korv	Makaroner och winjekorv
Ti	Skeppartorsk, stuvad spenat och potatis	Morotsmedaljong, spenat och potatis
On 	Grekisk färsrätt, tsatsiki, salsa och klyft potatis	Grekisk quornfärsrätt, tsatsiki, salsa och klyftpotatis
To 	Köttsoppa och mjukt bröd med ost	Grönsakssoppa och mjukt bröd med ost
Fr	Flygande Jacob och ris	Vegetarisk Jacob och ris
Vecka 18	30 april-4 maj	
Må	LOVDAG	
Ti	FÖRSTA MAJ	
On 	Fläskgryta med senap/dragon och potatis	Quorngryta med senap/dragon och potatis
To 	Chili con carne och ris	Chili con quorn och ris
Fr 	Pasta med heta räkor	Pasta med het soyagryta
Vecka 19	7 maj-11 maj	
Må 	Kassler och grönsaksgrätäng	Grönsaksgrätäng med gröna soyabönor
Ti 	Örtkryddad fisk och potatis	Bulgurpytt och vitlöksdressing
On	Chorizo, salsa, potatissallad och potatismos	Soyakorv, salsa, potatissallad och potatismos
To 	Spagetti och köttfärssås	Spagetti och morotssås
Fr 	Rimmad fisk, remoladesås och potatis	Selleristicks, remoladesås och potatis



Vecka 20		
Må 🌱	Hemgjord pytt i panna	Hemgjord vegetarisk pytt
Ti 🌱	Lasagnette	Vegetarisk lasagnette
On 🌱	Salsagratinerad fiskfilé och ris	Salsagratinerad quorn och ris
To	KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG	
Fr	LOVDAG	
Vecka 21		
Må	Vegetarisk buffé	
Ti 🌱	Kokt falukorv, senapssås och potatis	Kokt winjekorv, senapssås och potatis
On 🌱	Tacobuffé	Vegetarisk tacobuffé
To 🌱	Rimmad fisk, kallsås och potatis	Grönsaksbiff, dillmajonnäs och potatis
Fr 🌱	Kycklinwok med nudlar	Vegetarisk wok med nudlar
Vecka 22		
Må 🌱	Pasta och skinksås	Pasta och morotssås
Ti 🌱	Apelsin och sweetchilibakad fisk och potatismos	Gratinerad palsternacka och potatismos
On	Korv stroganoff och ris	Vegetarisk stroganoff och ris
To	Köttbullar och potatismos	Falafel och potatismos
Fr 🌱	Lax, honung/limesås och potatis	Grönsaksbiff, honung/limesås och potatis
Vecka 23		
Må	Wallenbergare, gröna ärtor och potatismos	Morotsmedaljong och potatismos
Ti	Pannkaka, bär och vispad grädde	
On	SVERIGES NATIONALDAG	
To 🌱	Fisk med ost/gurka och potatis	Quorn med ost/gurka och potatis
Fr 🌱	Salladsbuffé med skinka	Salladsbuffé vegetarisk
Vecka 24		
Må	Bestäms senare	
Ti	Bestäms senare	
On	Bestäms senare	
To	SOMMARLOV	
Fr	SOMMARLOV	

GLAD SOMMAR

