





MATSEDEL VÅRTERMINEN –2015


ALE KOMMUN, SAMTLIGA SKOLOR

| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------|---|---|--|-------------------------------------|--|
| V 2 | LOV | TRETTONDEDAG JUL | LOV | LOV | LOV |
| V 3 | Falukorv med makaroner, vit sås | Indisk kycklinggryta, mango chutney, ris, raitasås | Fiskburgare, bröd, dressing, potatismos | Köttfärssås, spaghetti, ketchup | Ugnspannkaka, sylt, pålägg |
| | Rotfrukts-medaljong, sås, makaroner | Indisk linsgryta, ris | Green burger, bröd, dressing, potatismos | Ratatouille, spaghetti | Broccoli & pestopaj |
| V 4 | Korv Stroganoff, matvete,/ris | Hönsköttbullar, paprikasås, bulgur | Kokt fiskfilé gräslökssås, potatis | Gryta a la Strindberg, ris | Kött & grönsaks-soppa/Ärtsoppa bröd, pålägg, frukt |
| | Bön & svartrot-Stroganoff, ris | Vegetarisk lasagne | Gratinerade rotfrukter med svamp, potatis | Gunnareds-grytan, ris | Broccolisoppa, bröd, pålägg, frukt |
| V 5 | Kassler med ananas/ost, potatismos | Stekt kyckling, currysås, ris | Fiskbullar/ kokt fisk, sås, potatis | Köttfärslimpa, sås, potatis, lingon | Blodpudding/potatisbullar, lingon, keso, apelsin |
| | Caribbean, potatismos | Ugnstrostad quornbits med kryddor, sås, ris | Spenatlåda | Green nuggets med sås, potatis | Grönsakspytt |
| V 6 | Chorizogryta, makaroner | Indisk kött-gryta, matvete, basmatis | Panerad Västerhavsfisk, stuvad spenat, potatis | Köttbullar, potatismos | Asiatisk kycklingsoppa, pålägg, bröd, frukt |
| | Quornfärssås, makaroner | Lenas veggryta, matvete, ris | Morots-Medaljong, stuvad spenat, potatis | Gröna såsen med linser, potatismos | Byfjordens ostsoppa, pålägg, bröd, frukt |
| V 7 |  <p>Äntligen sportlov!!</p> | | | | |
| V 8 | Grekisk färsbiff, pasta, tzatziki | Wienerkorv/ Chorizo, potatismos, senap, ketchup | Kokt lax, kall sås, potatis | Pastagrätäng med kyckling | Cowboysoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | Grekisk bulgurpytt | Spanska grillgrönsaker med linser & ost, potatismos | Broccoli & pestopaj | Pastagrätäng med spenat & keso | Grönsakssoppa bröd, pålägg, frukt |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|
| V 9 | Caribbeanbiff, kall sås, potatismos/ris | Lasagnette | *Fisksoppa/ kokt fisk, sås, potatis | Gratinerad kyckling, ris, matvete | Ugnspannkaka, sylt, pålägg |
| | Rotfrukts-medaljong, sås, potatismos/ris | Krämig svamprisotto | Vegops, potatis | Gratinerad quorn filé, ris/matvete | Bönfrestelse |
| V 10 | STUDIEDAG  | STUDIEDAG  | Fisk Bordelaise/ *Fiskpudding, potatis, smör | Köttfärssås, spaghetti, ketchup | Nudelsoppa med kyckling, bröd, pålägg, frukt |
| | | | Falafel, potatis, sås | Quornfärssås, spaghetti | Krämig linssoppa, bröd, pålägg, frukt |
| V 11 | Chicken nuggets, ris, sötsur sås | Mexi i pita gräddfilssås | Fiskburgare bröd, dressing, potatismos | Kalops, potatis, rödbetor | Blodpudding/ potatisbullar, lingon, keso, apelsin |
| | Bön & svartrotstroganoff, ris | Mexi pita med quornfärs, gräddfilssås | Greenburger, bröd, dressing, potatismos | Vegetarisk gryta, potatis | Vegetarisk rotfruktspytt |
| V 12 | Eko nötfärsbiff pasta, tomatsalsa | Fransk kycklinggryta, matvete/ris | Laxbullar/kokt fisk, sås, potatis | Köttkorv/falu, rotmos/potmos, senap, ketchup | Köttfärssoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | Grönsaksbiff Eko, pasta, tomatsalsa | Fransk böngryta, matvete/ris | Broccoli & pestopaj | Caribbeanbiff, potatismos | Quornfärssoppa, bröd, pålägg, frukt |
| KLIMAT SMART MAT VECKA 13 | | | | | |
| V 13 | Hönsköttbullar, hawaiiisås, potatismos | Skördelasagne | *Lin fångad kolja, gräslöks-sås, potatis | Rotfrukts-ratatouille, pasta tricolore | Pytt i panna, rödbetor |
| | Broccoli-medaljonger, sås, potatismos | Potatis & rotfruktsgratäng | Krämig linsgryta, potatis | Gratinerade rotfrukter med svamp | Spenatgratäng |

*miljövänlig fångstmetod

| | | | | | |
|-------------|---|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| V 14 | Grekisk färsbiff, gräddfilssås med örter, pasta | Gryta a la Strindberg, matvete/ris | Panerad fisk med remouladsås, kokt potatis | Wraps med kyckling, vitlökssås | LÅNGFREDAG  |
| | Krämig svamprisotto | Vegetarisk tacogratäng | Morotsbollar, sås, potatis | Wraps med quornbitröra, vitlökssås | |
| V 15 | ANNANDAG PÅSK | LOV | LOV | LOV | LOV |

| | | | | | |
|------|---|---|---|--|---|
| V 16 | Wienerkorv/ Chorizo, potatismos, senap, ketchup | Kalkon, potatisgratäng | Laxgryta med ris/pasta | Köttfärs i ugn med sås, kokt potatis | Ugnspannkaka, sylt, pålägg |
| | Rotsaksgratäng med linser | Hirsbiff, potatisgratäng | Caribbeanbiff, sås, ris/pasta | Spenatlåda | Lasagne med färskost |
| V 17 | Kyckling- köttbullar med currysås, ris | Skinkstek, sås, potatis, äpplemos | Kokt fisk/ fisk- pudding, smör, potatis | Köttfärsås, spaghetti, ketchup | Ostsoppa/ Potatis&purjolök soppa,bröd, pålägg frukt |
| | Greenburger med currysås, ris | Risgratäng med quorn | Het veggryta med potatis | Vegetarisk pastasås, spaghetti | Vegetarisk gulaschsoppa |
| V 18 | Hamburgare, bröd, dressing, potatismos | Pastasallad med kalkon, dressing | Panerad fisk gräddfilsås, potatis | Gratinerad kyckling, ris | FÖRSTA MAJ |
| | Falafelburgare, bröd, dressing, potatismos | Pastasallad med kryddad fetaost | Green nuggets med sås, potatis | Gratinerad quornfilé med ris | |
| V 19 | Sötpotatisbiff, bulgur och gräddfilsås sweet chili | Indisk kycklinggryta, mango chutney, ris, raitasås | Färsk fiskfilé med pesto, potatismos | Köttfärslimpa, sås, potatis, lingon | Blodpudding/ potatisbullar, lingon, keso, apelsin |
| | Morotsbollar, bulgur, gräddfilsås med sweetchili | Indisk lins & kikärtsgryta, ris, raitasås | Vegetarisk gryta med potatismos | Vegops med potatis | Vegetarisk pytt i panna |
| V 20 | Falukorv med tomat/ost, potatismos | Tacogratäng | Kokt fisk med gräslökssås, potatis | KRISTI HIMMELSFÄRDS- DAG | LOV  |
| | Grönsaksslice spicy med potatismos | Pastagrätäng med spenat & keso | Gröna såsen med linser, potatis | | |
| V 21 | Pastasås med rökt höns, Pasta | Biff Stroganoff, matvete/ris | Panerad fisk remouladsås, potatis | Köttfärsås, spaghetti, ketchup | Pytt i panna, rödbetor |
| | Quornbullar i sötstark tomatsås, pasta | Krämig linsgryta, ris | Hirsbiff med sås, potatis | Ratatouille med spaghetti | Lasagne med färskost |

| | | | | | |
|-------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| V22 | Fransk korgryta, ris | Pastasallad med kyckling, dressing | Fiskbullar/kokt fisk, sås, kokt potatis | Rotfrukts-medaljonger, skinktzatziki | Cowboysoppa, bröd, pålägg, frukt |
| | Fransk böngryta, ris | Pastasallad med ugnstrostad quornbits | Gratinerad rotfrukter med svamp | Bönfrestelse med tzatziki | Grönsakssoppa, bröd, pålägg, frukt |
| V 23 | Hamburgare, bröd, dressing, potatismos | Korv Stroganoff, makaroner | Kokt fisk, citronsås, potatis | Lenas köttgryta, ris | Thaigryta med röd curry och kyckling, basmatiris |
| | Greenburger, bröd, dressing, potatismos | Bön & svartrotstroganoff, makaroner | Morots-medaljong, sås, potatis | Lenas vegetariska gryta med ris | Risgratäng m quorn |
| V 24 | Köttbullar, potatismos, lingon | Hirsbiff med tacosås, pasta tricolore | Kyckling med nudlar & grönsaker, gräddfilssås, glass | AVSLUTNING | |
| | Falafel, potatismos | Vegetarisk tacogratäng | Nudelwok med grönsaker och quornbits | | |



MED RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR

VARJE DAG SERVERAS EN MINDRE SALLADSBUFFÉ
SAMT BORDSMARGARIN, KNÄCKEBRÖD OCH MJÖLK

➤ **VIKTIGT ANGÅENDE AVVIKANDE KOST**

Du som av allergi, eksem eller annan orsak inte kan äta normalkost kontakta din skolsköterska för information och hjälp.

Avvikande kost serveras mot uppvisande av läkarintyg och efter skolsköterskekontakt.

Tag ALLTID kontakt med skolmåltidspersonalen innan Du tar din mat.

Vid sjukdom:

Ring till ditt tillagningskök före kl. 8.00, gäller även friskanmälan

ALE MATSERVICE telefon: 0303-33 02 38 mellan kl. 07.00–15.30
(Himla, Starrkärr, Alvhem, Nol, Kyrkby, Surte och Bohus)

AROSENIUSSKOLAN telefon: 0303-33 04 53 mellan kl. 07.00- 15.00
Arosenius, Maden, Älvängen, Albo, Garnvindan och Ale Gymnasium (IM)

DA VINCISKOLAN 0303- 33 06 40

SMAKLIG MÅLTID!