





## MATSEDEL VÅRTERMINEN –2015


### ALE KOMMUN, SAMTLIGA SKOLOR

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
V 2	LOV	<b>TRETTONDEDAG JUL</b>	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><b>Äntligen sportlov!!</b></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

<b>V 9</b>	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
<b>V 10</b>	<b>STUDIEDAG</b> 	<b>STUDIEDAG</b> 	Fisk Bordelaise/ *Fiskpudding, potatis, smör	Köttfärssås, spaghetti, ketchup	Nudelsoppa med kyckling, bröd, pålägg, frukt
			Falafel, potatis, sås	Quornfärssås, spaghetti	Krämig linssoppa, bröd, pålägg, frukt
<b>V 11</b>	Chicken nuggets, ris, sötsur sås	Mexi i pita gräddfilssås	Fiskburgare bröd, dressing, potatismos	Kalops, potatis, rödbetor	Blodpudding/ potatisbullar, lingon, keso, apelsin
	Bön & svartrot- stroganoff, ris	Mexi pita med quornfärs, gräddfilssås	Greenburger, bröd, dressing, potatismos	Vegetarisk gryta, potatis	Vegetarisk rotfruktspytt
<b>V 12</b>	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
<b>KLIMAT SMART MAT VECKA 13</b>					
<b>V 13</b>	Hönsköttbullar, hawaiisås, potatismos	Skördelasagne	*Linfångad 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

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

<b>V 16</b>	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
<b>V 17</b>	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
<b>V 18</b>	Hamburgare, bröd, dressing, potatismos	Pastasallad med kalkon, dressing	Panerad fisk gräddfilssås, potatis	Gratinerad kyckling, ris	<b>FÖRSTA MAJ</b>
	Falafelburgare, bröd, dressing, potatismos	Pastasallad med kryddad fetaost	Green nuggets med sås, potatis	Gratinerad quornfilé med ris	
<b>V 19</b>	Sötpotatisbiff, bulgur och gräddfilssås sweet chili	Indisk kycklinggryta, mango chutney, ris, raitasås	Färsk fiskfilé med pesto, potatismos	Köttfärslimpa, sås, potatis, lingon	Blodpudding/ potatisbullar, lingon, keso, apelsin
	Morotsbollar, bulgur, gräddfilssås med sweetchili	Indisk lins & kikärtsgryta, ris, raitasås	Vegetarisk gryta med potatismos	Vegops med potatis	Vegetarisk pytt i panna
<b>V 20</b>	Falukorv med tomat/ost, potatismos	Tacogratäng	Kokt fisk med gräslökssås, potatis	<b>KRISTI HIMMELSFÄRDS- DAG</b>	<b>LOV</b> 
	Grönsaksslice spicy med potatismos	Pastagrätäng med spenat & keso	Gröna såsen med linser, potatis		
<b>V 21</b>	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

<b>V22</b>	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
<b>V 23</b>	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
<b>V 24</b>	Köttbullar, potatismos, lingon	Hirsbiff med tacosås, pasta tricolore	Kyckling med nudlar & grönsaker, gräddfilssås, glass	<b>AVSLUTNING</b>	
	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!**