

Matsedel VT 2012

Vecka 2, 9-13/1

- Må Köttbullar, potatismos
Falafel, potatismos
- Ti Panerad fisk, remouladsås, potatis
Vegetariskt: kockens val
- On Tacosoppa, mjukt bröd, frukt
Tacokryddad lins- och bönsooppa
- To Kalops, rödbetor, kokt potatis
Grönsaks- och linsgryta, potatis
- Fr Köttfärslimpa, gräddsås, potatis
Grönsakslimpa, sås, kokt potatis

Vecka 3, 16-20/1

- Må Korv Stroganoff, ris
Vegetarisk korv Stroganoff, ris
- Ti Pannbiff, stekt lök, sås, potatis
Rödbetsbiffar, sås, kokt potatis
- On Fiskgratäng, kokt potatis
Nudelwok
- To Ugnspannkaka, keso, sylt
- Fr Helstekt fläskytterfilé, sås, potatis
Quornfilé, sås, potatis

Vecka 4, 23-27/1

- Må Kycklinggryta Tikka masala, ris
Grönsaksgratäng, ris
- Ti Kålpudding, potatis, sås, lingon
Grönsakspaj
- On Potatissoppa, mjukt bröd, pålägg,
frukt
- To Kokt fisk, äggsås, potatis, ärtor
Jambalaya
- Fr Pasta med carbonarasås
Pasta med grönsakssås

Vecka 5, 30/1-3/2

- Må Köttbullar, sås, potatis, lingon
Falafel, sås, potatis, lingon
- Ti Raggmunk, baconströssel, lingon
Raggmunk, keso, lingon
- On Fiskgryta, ris
Wokade grönsaker, sås, ris
- To Fyllt ungstekt falukorv, mos
Grönsakskorv i ugn, mos
- Fr Portergröta, kokt potatis, gelé
Quorngröta, kokt potatis, gelé

Vecka 6, 6-10/2

- Må Pytt i panna, rödbetor
Rotfruktspytt, rödbetor
- Ti Kassler Indiana, ris
Grönsaksröra, ris
- On Gulaschsoppa, mjukt bröd, frukt
Lins- och bönsooppa, bröd, frukt
- To Köttfärssås, pasta
Quornfärssås, pasta
- Fr Ugnstekt lax, cremolata, potatis
Tomat- och ostpaj

Vecka 7, 13-17/2

- Må Chicky nuggets, sås, ris
Vegetariska värullar, sås, ris
- Ti Fiskarens festgratäng, potatis
Rotfruktsbiffar, sås, potatis
- On Grillkorv, mos, gurmajonnäs
Vegetarisk korv, mos, majonnäs
- To Chili con carne à la kök, ris
Lins- och bönchili, ris
- Fr Grönsakslasagne

Vecka 8, 20-24/2

- Må Köttfärsrulle, pepparsås, potatis
Quornlåda med potatis
- Ti Kockens val
- On Tortellinisoppa, mjukt bröd, frukt
Rotfruktssoppa, mjukt bröd, frukt
- To Panerad fisk, dillmajonnäs, potatis
Nudelwok med grönsaker
- Fr Kallskuret kött, potatisgratäng
Quornfilé, potatisgratäng

Vecka 10, 5-9/3

- Må Vårullar, sötsur sås, ris
- Ti Köttfärssås ragiatone, pasta
Grönsakssås, pasta
- On Minestrone-soppa, bröd, frukt
Krämig vegetarisk soppa
- To Stuvade fiskbullar, kokt potatis
Lins- och bönspaj
- Fr Kycklingklubba, barbequesås
Ugnsgatinerad broccoli, potatis

Vecka 11, 12-16/3

- Må Korv Stroganoff, ris
Stroganoff på grönsakskorv, ris
- Ti Pannkaka, keso, sylt
- On Fiskgratäng, kokt potatis
Fyllda papriker med ris, linser
och ost, potatis
- To Kebabgryta, aioli, ris
Kryddig grönsaksgryta, aioli, ris
- Fr Bultens köttfärsgratäng
Quorngratäng med potatis

Vecka 12, 19-23/3

- Må Köttbullar, stuvade makaroner
Falafel, stuvade makaroner
- Ti Ost- och skinkgatinerad broccoli
Ostgatinerad broccoli, keso, pot
- On Catarinas fisksoppa, bröd, frukt
Morots-soppa, bröd, pålägg, frukt
- To Nudelwok, kyckling, grönsaker
Nudelwok med grönsaker
- Fr Kockens val

Vecka 13, 26-30/3

- Må Hamburgare, bröd, mos, dressing
Grönsaksburgare, mos, dressing
- Ti Pasta Paprigano
- On Fiskgratäng med dragon, potatis
Pastagrätäng med grönsaker
- To Korv, hemlagat rotmos
Grönsaksbiffar, sås, rotmos
- Fr Kycklingsnitzel, bearnaise, potatis
Panerad kålrot, sås, kokt potatis

Vecka 14, 2-5/4

- Må Dillkött, kokt potatis
Paj med fetaost, tomat och oliver
- Ti Soppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
Lins- och bönsooppa, bröd, pålägg
- On Påskbuffé
Vegetarisk påskbuffé
- To Kockens val
- Fr Lov

Vecka 16, 16-20/4

- Må Sejcrispi, basilika- och persiljesås
Rödbetsbiffar, sås, potatis
- Ti Blodpudding, lingonsylt
Potatisbullar, keso, lingonsylt
- On Monikas tacosoppa, bröd, frukt
Ost- och löksoppa, bröd, frukt
- To Kycklingrisotto, tomatås
Rotsakrisotto, tomatås
- Fr Makaroni- och köttfärspanna
Makaroni- och grönsakspanna

Vecka 17, 23-27/4

- Må Korv, stuvade makaroner
Grönsakskorv, makaroner
- Ti Pannkaka, keso, sylt
- On Porterstek, sås, kokt potatis, gelé
Quornfilé, sås, potatis, gelé
- To Fiskgratäng, kokt potatis
Morotsbiffar, sås, potatis
- Fr Nachos med tillbehör
Tacokryddad quornfärs med
tillbehör

Vecka 18, 30/4-4/5

- Må Lov
- Ti Lov
- On Potatissoppa, mjukt bröd,
pålägg, frukt
- To Kokt fisk, äggsås, potatis, ärtor
Nudlar med grönsaker
- Fr Kycklinggryta tikka masala, ris
Quorngröta, ris



Vecka 19, 7-11/5

- Må Grillkorv, mos, gurmajonnäs
Vegetarisk korv, mos, majonnäs
- Ti Fiskarens festgratäng, potatis
Grönsaksbiffar, sås, kokt potatis
- On Kasslergryta Hawaii, ris
Wokade grönsaker, ris
- To Grönsakslasagne
- Fr Chili con carne à la kök
Chiligryta med bönor, ris

Vecka 20, 14-18/5

- Må Grönpepparsauté, ris
Lins- och böngryta, ris
- Ti Kockens val
- On Lov
- To Lov
- Fr Lov

Vecka 21, 21-25/5

- Må Pytt i panna, rödbetor
Grönsakspytt, rödbetor
- Ti Grekisk köttfärsrulle, sås, potatis
Quornfärslåda med fetaost och
oliver, sås, potatis
- On Korvlåda, ris
Grönsaks- och rotfruktsslåda, ris
- To Fiskgratäng, potatis
Fyllt paprika, ris
- Fr Schnitzel, pepparsås, potatis
Panerad kålrot, sås, potatis

Vecka 22, 28/5-1/6

- Må Pepparrotskött, kokt potatis
Gatinerad broccoli, sås, pot
- Ti Blodpudding, potatisbullar,
keso, lingonsylt
- On Matstjärnans kycklingsoppa
Mustig grönsakssoppa
- To Köttfärssås, spagetti
Quornfärsgröta, spagetti
- Fr Lax, sås, kokt potatis
Linspaj med ädelost

Vecka 23, 4-8/6

- Må Kockens val
- Ti Kockens val
- On Lov
- To Kallskuret kött, potatis-
gratäng, pickles
Falafel, potatisgratäng,
pickles
- Fr Skolavslutning

Salladsbord, mjölk och hårt bröd,
serveras alltid. När måltiden består
av soppa finns pastasallad, mjukt
bröd, pålägg och fruktbit.

Med reservation för ändringar.

Välkommen till bords!

Skolmaten - en app med matsedel

Via din mobil kan du lätt se vilken mat det är i skolan. Appen heter Skolmaten och du laddar ner den gratis från App-Store och Android Market.

När du laddat ner appen, söker du efter Forshaga och kan enkelt se vilken mat som serveras. Ofta serverar vi fler rätter än de som visas i appen - så ett besök i skolrestaurangen är aldrig fel!

Du som förälder kan förbereda veckans middagar genom att se matsedeln i telefonen. Och tänk på att det är samma meny både i förskolan och skolan. Allt för att förenkla för dig!

Har du ingen surf-mobil kan du lägga in webbadressen www.dinskolmat.se som snabblänk i datorn eller mobilens webbläsare.

Specialkost

Den som har allergi eller av annat skäl behöver specialkost på grund av allergi måste anmäla detta till skolan. Det är viktigt att skolan får in blanketten vid varje terminsstart eftersom allergi och överkänslighet kan förändras.

Blankett finns i skolan eller på vår webbsida under rubriken barn- och utbildning/skola 6-16/lunch i skolan. När du fyllt i blanketten, lämnar du den till personal i förskolan eller till klassläraren.

Vi följer riktlinjer för bra mat i skolan

Kommunens politiker har beslutat att vi ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer för bra mat i för- och grundskola. Vi ska också sträva efter att nå regeringens mål att 25 procent av kosten ska vara ekologisk.

Varje dag serverar vi i grundskolan en varmrätt och en vegetarisk rätt. När vi serverar fisk eller soppa, kompletterar vi menyn med en matig pastasallad. Serverar vi soppa brukar det dessutom vara minst två olika soppor, mjukt bröd, pålägg och frukt.

När det är potatis på menyn, finns det oftast ris eller pasta som alternativ. För att måltiden ska bli komplett serverar vi hårt bröd, margarin, lättmjölk och vatten.

Vårens nyheter på menyn

Vi bad om förslag på nya rätter och fick hela 26 stycken! Tolv av dessa är med på vårens matsedel - några är favoriter i repris.

Helt nya rätter är en vegetarisk lasagne, en pastapapriganorätt, kycklingrisotto med tomat och grönpepparsauté med ris.

Hör av dig till kostchefen om du har förslag på rätter. Har du tur kommer din rätt kanske med på höstens matsedel!

Hela 85 procent av maten lagar vi från grunden. Helfabrikat är till exempel korv och köttbullar.

Vegetariskt och sallad

Varje dag serverar vi en vegetarisk rätt i våra restauranger. Du som inte är vegetarian kan förstås också välja den rätten. Minst en dag i månaden serverar vi bara vegetariskt. Minst fem olika sallader och/eller råkost finns att välja på varje dag.



Vi som lagar maten

Vi som lagar maten till skolor och förskolor arbetar i restaurangerna på Lärcenter och Dejeskolan. Du träffar oss också i mottagningsköken, till exempel på Skivedsskolan och Grossbolsskolan.

Du kan läsa mer om bland annat maten och riktlinjer på kommunens webbsida www.forshaga.se. Kontakta gärna kostchefen om du har synpunkter eller frågor om maten.

Maria Källström

Kostchef

Telefon: 054-17 20 39

E-post: maria.kallstrom@forshaga.se


Forshaga kommun
Barnkommun i Värmland