



## MENYN I MOBILEN

Appen "Skolmaten" går att hämta via AppStore, Android market eller OVI store

## ÄT LUNCH MED DITT BARN

Som anhörig är du välkommen att äta lunch på ditt barns skola. Klipp ut kupongen ur broschyren "Vad serveras i skolmatsalen", som delas ut i skolan. Glöm inte att föranmäla dig.

# Lunchmeny VT19

Fröafallsskolan • Linderås skola • Gripenbergs skola • Holavedsgymnasiet • Hubbarpsskolan  
Junkaremålsskolan • Norrskolan • Wigénsskolan • Sommens skola • Ängarydsskolan

Vi serverar bara MSC-märkt fisk och svensk kyckling

### Vecka 10

- M** Alt 1: Korv Stroganoff, ris/matvete  
Alt 2: Stroganoff på qournbitar ris/matvete
- T** Alt 1: Skinksås, pasta, ketchup  
Alt 2: Ostsås, pasta
- O** Alt 1: Sweetchili bakad fisk, potatis  
Alt 2: Sweetchili bakade bönor, potatis
- T** Alt 1: Köttfärsröra (EKO) med rotfrukter, ris, pitabröd, dressing  
Alt 2: Qournfärsröra med rotfrukter, dressing, pitabröd, ris
- F** Alt 1: Broccolisoppa med baconströssel, bröd, ost  
Alt 2: Broccolisoppa med linser, bröd, ost

### Vecka 11

- M** Alt 1: Lasagne  
Alt 2: Lasagne Verona
- T** Alt 1: Stekt fiskpanett, stuvad spenat, potatis  
Alt 2: Grönsaksbullar, stuvad spenat, potatis
- O** Alt 1: Grillburgare, hamburgerbröd, potatismos, dressing, ketchup  
Alt 2: Grönsaksburgare, hamburgerbröd, potatismos, dressing, ketchup
- Alt 1: Kycklinggryta röda rosen, potatis alt bulgur risotto  
Alt 2: Grönsaksgryta, potatis alt bulgur risotto
- F** Alt 1: Minestrone-soppa (nötfärs EKO), bröd, ost  
Alt 2: Tomatsoppa, bröd, ost

### Vecka 12

- M** Alt 1: Köttbullar, pasta, ketchup  
Alt 2: Grönsaksbullar, pasta, ketchup
- T** Alt 1: Fiskpanetter (MSC-märkt), kall sås, potatis  
Alt 2: Linslåda
- O** Alt 1: Sås Carbonara, pasta  
Alt 2: Mamma Mias pastasås, pasta
- T** Alt 1: Kycklingsoppa med linser och rotfrukter bröd, ost  
Alt 2: Grönsakssoppa, bröd, ost  
*Gymnasiet studiedag*
- F** Alt 1: Indonesisk köttgryta, ris  
Alt 2: Grönsaksgryta, ris

### Vecka 13

- M** Alt 1: Pannbiff, brunsås, potatis  
Alt 2: Rödbetsbiff, brunsås, potatis
- T** Alt 1: Pastasås med lax, pasta  
Alt 2: Pastasås med curry, svamp och linser, pasta
- O** Alt 1: Kycklingwok, sweetchilisås, ris  
Alt 2: Grönsakswok, sweetchilisås, ris
- T** Alt 1: Pytt i panna (oxkött), rödbetor  
Alt 2: Vegetarisk Pytt i panna, rödbetor
- F** Alt 1: Ugnsfärs, gräddsås, potatis  
Alt 2: Grönsakslåda med linser

### Vecka 14

- M** Alt 1: Köttgryta ris/matvete  
Alt 2: Grönsaksgryta, ris/matvete
- T** Alt 1: Kokt fisk (MSC-märkt), hollandisesås, potatis  
Alt 2: Broccoligratäng med linser, potatis
- O** Alt 1: Fläskpannkaka, lingonsylt  
Alt 2: Rotfruktslåda med kikärter
- T** Alt 1: Cowboysoppa (kycklingfärs) bröd, ost  
Alt 2: Vegetarisk cowboysoppa, bröd, ost
- F** Alt 1: Kycklinginnerfile (Svensk fågel), bearnaisesås, klyftpotatis  
Alt 2: Qournfilé, bearnaisesås, klyftpotatis  
*Grundskolan studiedag*

### Vecka 15

- M** Alt 1: Kryddstark korvgryta  
Alt 2: Blomkålsgratäng med krispigt täcke
- T** Alt 1: Köttbullar, brunsås, potatis, lingon  
Alt 2: Falafel, brunsås, potatis
- O** Alt 1: Tacofisk, potatismos  
Alt 2: Grönsaksbullar, potatismos
- T** Alt 1: Klar grönsakssoppa, smörgås med pålägg  
Alt 2: Klar grönsakssoppa, smörgås med pålägg
- F** Alt 1: Kall skinkstek, örtsås, klyftpotatis  
Alt 2: Vegobitar, kall örtsås, klyftpotatis

### Vecka 16 • PÅSKLOV

### Vecka 17

- M** Annandag påsk
- T** Pannkaka, sylt
- O** Alt 1: Stekt fiskpanett (MSC-märkt), potatismos  
Alt 2: Morotsbullar, potatismos
- T** Alt 1: Korv Stroganoff, ris/matvete  
Alt 2: Stroganoff på vegokorv, ris
- F** Alt 1: Fransk Pastagrätäng med kyckling  
Alt 2: Kikärtsgryta med curry

