

Upplevelse, matglädje, samvaro, goda vanor!

Maten till vår förskola lagas

På _____

Kontaktperson _____

Telefon _____



VAR MED OCH PÅVERKA I MALMÖ!

Dina åsikter är viktiga och som Malmöbo vill vi att du ska vara med i utvecklingen av vår stad. Här kan du diskutera, komma med förslag eller bara följa debatten.

malmo.se/initiativet



Vecka 10 ● 5/3–9/3

- Mån** Ängsköttbullar, gräddsås, potatis, smörgåsgurka, lingon
Morotsbollar, gräddsås, potatis, smörgåsgurka, lingon (V)
- Tis** Broccolisoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
- Ons** Fiskburgare med klyftpotatis och Sauce verte
Grönsaksburgare med klyftpotatis och Sauce verte (V)
- Tor** Schnitzel med tomatsås och ris (V)
- Fre** Fiskgryta med rotfrukter, kokt potatis
Blomkålsgrönsaker med tomat, kokt potatis (V)

Vecka 11 ● 12/3–16/3

- Mån** Tacofärs, yoghurt, ris, och nachochips (V)
- Tis** Kyckling- och nötfärslimpa, bulgur, bearnaisedip
Dhal (indisk linsgryta), bulgur, crème fraiche (V)
- Ons** Gästabudssoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
- Tor** Ugnsbakad fisk med senap och crème fraiche, potatis
Tomat- och olivpaj (V)
- Fre** Pasta, tomatsås med rotfrukter och linser (V)

Vecka 12 ● 19/3–23/3

- Mån** Mexikansk tomatsoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
- Tis** Fiskgratäng Bordelaise, potatis
Linsgratäng med grönsaker och fetaost (V)
- Ons** Spaghetti med köttfärsås, riven ost
Spaghetti med svampsås, riven ost (V)
- Tor** Örtkryddad potatisfrestelse (V)
- Fre** Stekt kyckling, gräddsås, klyftpotatis, svartvinbärsjelly
Grönsaksbiff, gräddsås, klyftpotatis, svartvinbärsjelly (V)

Vecka 13 ● 26/3–30/3

- Mån** Korvgryta (fläsk), couscous, crème fraiche
Korvgryta (kyckling), couscous, crème fraiche (F)
Trädgårdsmästargryta, couscous, crème fraiche (V)
- Tis** Pastagrätäng med lax och örter
Pastagrätäng med svamp och linser (V)
- Ons** Chili sin carne, ris (V)
- Tor** Påsklunch
- Fre** **LÅNGFREDAG**

Nytt ekomål för skolrestauranger 2018, 80%

Skolrestauranger arbetar aktivt för en ökning av ekologiska råvaror och klimatvänliga rätter. Menyn förändras i takt med att tillgång på lämpliga råvaror och produkter ökar. I våra kök tillagas maten i största möjliga utsträckning från grunden. Salladsbuffén präglas av säsong med ett varierat innehåll.

Vecka 14 ● 2/4–6/4

- Mån** **ANNANDAG PÅSK**
- Tis** Broccolisoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
- Ons** Fiskburgare med bröd, dressing och klyftpotatis
Grönsaksburgare med bröd, dressing och klyftpotatis (V)
- Tor** Kycklinggryta, ris, mango chutney
Stekta nudlar med grönsaker och sojafärs, sweet chilisås (V)
- Fre** Pasta med Bolognasås, riven ost (V)

Vecka 15 ● 9/4–13/4

- Mån** Korv stroganoff (fläsk), ris, crème fraiche
Korv stroganoff (nötkött), ris, crème fraiche (F)
Tofugryta med kokos, ris, crème fraiche (V)
- Tis** Bouletter, mynta- och vitlöksyoghurt, bulgur (V)
- Ons** Pasta, krämig tomatsås, riven ost (V)
- Tor** Fiskgryta med tomat, kokos och koriander, bulgur
Currygryta Taj Mahal, bulgur, mango chutney (V)
- Fre** Potatisfrestelse med sojafärs, ost och chili (V)

Vecka 16 ● 16/4–20/4

- Mån** Falafel, vitlöksdressing, ris, tortillabröd (V)
- Tis** Pastagrätäng med lax och örter, citronmajonnäs
Broccoli- och rotfruktsgratäng, citronmajonnäs (V)
- Ons** Skånsk kalops, kokt potatis, rödbetor
Gulaschgryta, kokt potatis, crème fraiche (V)
- Tor** Blomkål- och potatissoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
Tomat- och olivpaj (V)
- Fre** Ostgratinerad lasagnette med grönsaker, ärröra (V)

Vecka 17 ● 23/4–27/4

- Mån** Kycklinggryta med kokos, kardemumma och apelsin, ris
Böngryta med kokos och koriander, ris, mango chutney (V)
- Tis** Italiensk makaronigratäng (V)
- Ons** Oxievängssoppa, bröd, pålägg och frukt (V)
- Tor** Lax med paprika- och purjolökstäck, potatis
Thaikryddad böngryta, potatis, mango chutney (V)
- Fre** Wienerkorv, potatismos, ketchup, senap, ajvar relish
Kycklingkorv, potatismos, ketchup, senap, ajvar relish (F)
Veggiekorv, potatismos, ketchup, senap, ajvar relish (V)

Vegetarisk (V) Fläskfri (F)

Smaklig måltid önskar skolrestauranger!

I lunchen ingår alltid knäckebröd, smörgåsfett, dryck och en varierad salladsbuffé.

Menyn är näringsberäknad och följer de gällande nordiska näringsrekommendationerna.

Menyn gäller alltid med en reservation för ändringar. Oförutsedda händelser hos Malmö stads leverantörer av råvaror och livsmedel kan ske, vilket kan påverka menyn.

Vill du göra skillnad?

Bli familjehem eller jourhem och ta hand om framtidens läkare, förskollärare, svetsare och statsministrar.

Läs mer på www.malmo.se/familjehem

Vänliga skolvägar är de vi går, cyklar eller åker kollektivt på.



malmo.se/vanligvag



KOLLA IN VÅRA NYA FILMER!

malmo.se/gymnasieskola/oppethus

FÖRSKOLAN