

Meny Vårterminen 2018

La Bamba

Vecka 2

Måndag STÅNGT

Tisdag Köttfärsås och spagetti. Veg: Briani med kryddig kall sås.
Onsdag Stekt fisk med kall limesås och klyftpotatis. Veg: Quorngröta med broccoli.
Torsdag Vegetarisk lasagne med dressing. Veg: Grekiska grönsaksbiffar med salladsost.
Fredag Gratinerad falukorv med hemlagat potatismos. Veg: Morotsbiffar med chilidressing.

Vecka 3

Måndag Pasta Carbonara på kyckling. Veg: HalloumiStroganoff.
Tisdag Chili Con Carne med bulgur. Veg: Squashgratäng med lök och tomat samt tzatziki.
Onsdag Turkiska linsbiffar med ris och kall sås. Veg: Bönfyllda paprikor med vitlöksdressing.
Torsdag Solrospanerad fisk med citrusremoulade och rostad potatis. Veg: Vegetarisk taco-lada.
Fredag Blodpudding med lingon och keso/Alternativa rätter. Veg: Quinobiffar med salsa.

Vecka 4

Måndag Korvstroganoff med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Rotfruktsgratäng med ädelost.
Tisdag Tortellini-gratäng med tomat och örter. Veg: Moussaka med squash och aubergine.
Onsdag Fisk à la Crème fraiche med kokt potatis. Veg: Pastagrätäng med franska örter.
Torsdag Persisk köttgröta med Basmatris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Krämig kikärtsgröta.
Fredag Kyckling i currysås med bulgur. Veg: Solrosfröpanerad kålrotbiff med hummus.

Vecka 5

Måndag Oumphstroganoff med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Potatis- och spenatgratäng.
Tisdag Leverbiff med gräddsås. /Alternativa rätter. Veg: Falafellimpa med gräddfil och lök.
Onsdag Herrgårdskyckling med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Linsbiffar med örtoghurt.
Torsdag Fiskburgare med hemlagat potatismos. Veg: Risbiffar med muhammara (paprikaröra).
Fredag Pyttipanna med rödbetor. Isterband med stuvad potatis. Veg: Quinofylla paprikor.

Vecka 6

Måndag Chilimarinerad kyckling med stekt potatis och vitlöksdip. Veg: Bobotie med bulgur.
Tisdag Pankoppanerad fisk med kall limesås och potatis. Veg: Vegetariska kroketter.
Onsdag Cowboysoppa med hembakat bröd. Veg: Morot- och potatissoppa med hembakat bröd.
Torsdag Ris- och Äjvarbiffar med klyftpotatis och kall myntasås. Veg: Lapskojs med rödbetor.
Fredag Stekt korv med stuvade makaroner. Veg: Pasta med Mirza ghasemi.

Vecka 7

Måndag Pastagrätäng med kyckling och salsa. Veg: Ost- och broccolipaj med lökdressing.
Tisdag Köttbullar med kokt potatis och lingon. Dillkött. Veg: Majs och chiligröta.
Onsdag Chilisoppa (på sojafärs) med hembakat bröd. Veg: Grön ärtsoppa med pepparrotscrème.
Torsdag Fisk à la Skogsängen med hemlagat potatismos. Veg: Pastagrätäng med franska örter.
Fredag Pastrami med rotfruktsgratäng och äppelchutney. Veg: Jalapeño- och kidneybönbiffar.

Vecka 8 SPORTLOV

Vecka 9

Måndag Broccolisoppa med hembakat bröd. Veg: Winjekorvsoppa.
Tisdag Blodpudding med lingon och stekt fläsk/Alternativa rätter. Veg: Quinobiffar med chilisås.
Onsdag Kycklingwok med ägnudlar och chilyoghurt. Veg: Grönsakspytt med rödbetor.
Torsdag Stekt fisk med skagenröra och potatis. Veg: Vegetariska biffar med vitlöksoghurt.
Fredag Kalops med kokt potatis och rödbetor. Veg: Ost- och broccoligratäng.

Vecka 10

Måndag Kyckling i currysås med bulgur. Kroppkakor. Veg: Pastagrätäng Mirza ghasemi.
Tisdag Chilifisk med kokt potatis. Veg: Tildes Quorn- och purjolöksgröta.
Onsdag Chilisoppa med hembakat bröd. Veg: Spenatsoppa med hembakt bröd.
Torsdag Krämig Lasagne med sojafärs. Pepprig Quorngröta med ris.
Fredag Het korvgröta med Bulgur. Veg: Svamp-Risotto med vitlöksfrästa legymer.

Vecka 11

Måndag Gratinerad Pastrami med hemlagat potatismos. Veg: Pirog med spenat och ost.
Tisdag Köttfärsås med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Potatis- & linsgratäng.
Onsdag Studiedag
Torsdag Stekt fisk med citrusremoulade och rostad potatis. Veg: Vegetarisk taco-lada.
Fredag Leverbiff med gräddsås/Alternativa rätter. Veg: Quinoapanna med knipiga grönsaker.

Vecka 12

Måndag Korvstroganoff med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Vegetarisk moussaka.
Tisdag Minestrone-soppa med hemlagat bröd. Veg: Tomatsoppa med hembakt bröd.
Onsdag Stekt fisk med kall örtsås och potatis. Veg: Gratinerad blomkål med hummus.
Torsdag Hemgjorda pannbiff med potatis och sås samt lingon. Veg: Risbiffar med myntasås.
Fredag Briani med vitlöksdressing. Oxbringa och rotmos. Veg: Sojafärsås med bulgur.

Vecka 13

Måndag Vegetarisk Tacobuffé med klassiska tillbehör
Tisdag Blodpudding med keso och lingon/Alternativa rätter. Veg: Jambalaya med saffransris.
Onsdag PÅSKBUFFÉ.
Torsdag Alternativa rätter
Fredag Långfredagen

Vecka 14 PÅSKLOV

Vecka 15

Måndag Kycklingpanna med currydressing. Dillkött med potatis. Veg: Saffransrisotto med bönor.
Tisdag Årby's goda lasagne. Veg: Chimichurristekt aubergine med tomat- och bönris.
Onsdag Vegetarisk salladsbuffé med bl.a. pasta, grönsaker, röror och massa annat smakens.
Torsdag Stekt fisk med hemlagat potatismos. Veg: Het Curry Quorngröta.
Fredag Kebabgröta med bulgur. Veg: Vårullar med sötsursås.

Vecka 16

Måndag Gratinerad falukorv med hemlagat potatismos. Veg: Kofta med limeyoghurt.
Tisdag Grönsaksbiffar med potatisklyftor. Veg: Pastapytt med kall vitlöksås.
Onsdag Fiskgratäng med tomat serveras med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Halloumi stroganoff.
Torsdag Chilisoppa med hembakat bröd. Veg: Pumasoppa med hembakat bröd och ärtpesto.
Fredag Kalkonstek med potatismuffins samt gelé. Veg: Linsgröta med marockanskt couscous.

Vecka 17

Måndag Sojafärsås med penna pasta. Veg: Oumphgröta med chili.
Tisdag Leverbiff med gräddsås och lingon/Alternativa rätter. Veg: Quinobiffar med vitlöksdressing.
Onsdag Limemarinerad kyckling med klyftpotatis. Veg: Squashgratäng med lök och tomat.
Torsdag Fisk åla Skogsängen med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Sjömansbiff med inlagd gurka.
Fredag Grekiska färsbiffar med rostad potatis och tzatziki. Kroppkakor med lingon. Veg: Kålrotbiff.

Vecka 18

Måndag Kycklinggröta med pasta. Veg: Fylla paprikor med bulgur och salsa.
Tisdag 1:a Maj
Onsdag Mexikansk Moussaka med tomatasås. Veg: Ugnsomelett med primörer och potatis.
Torsdag Kinagryta med Jasminris. Veg: Majs och potatiskroketter med kall basilikasås.
Fredag Tunnbrödsrulle med klassiska tillbehör. Veg: Quorn Tikka Masala med ris.

Vecka 19

Måndag Årby's goda Carbonara på kyckling. Veg: Krämiga Burritos.
Tisdag Biffstroganoff med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Krämig grönsaksgratäng och örtkeso.
Onsdag Taco (soja)färsoppa med Tortillasbröd. Veg: Majs- och chilisoppa.
Torsdag Kristi Himmelsfärdsdag
Fredag Spansk köttgröta med ris och S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Paella med het tomatasås.

Vecka 20

Måndag Gratinerad falukorv med hemlagat potatismos. Veg: Bönfyllda enchiladas.
Tisdag Hemlagad vegetarisk Sveciliansk lasagne. Veg: Solrosfröpanerad kålrotbiff med hummus.
Onsdag Fiskgratäng med äjvar och ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Quorn- och purjolöksgröta.
Torsdag Köttfärsås och spagetti. Veg: Grönsaks-Briani med vitlöksdressing.
Fredag Kyckling Chili Mai Thai med Basmatris. Veg: Ugnsbakade grönsaker med timjancreme

Vecka 21

Måndag Annandag Pings
Tisdag Blodpudding med rårörda lingon. Stekt fläsk med löksås/Alternativa rätter. Veg: Morotsbiffar.
Onsdag Kycklinggröta med äjvar och ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Ugnspannkaka med rotfrukter.
Torsdag Fisk à la Crème fraiche med kokt potatis. Veg: Rödbetsbiffar med myntayoghurt.
Fredag Pasta med krämig skinkasås. Veg: Pasta med ost- och broccolisås.

Vecka 22

Måndag Herrgårdskyckling med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Linsbiffar med örtoghurt.
Tisdag Ugnstek fisk med kokt potatis, citron och dillsås. Veg: RödbetsStroganoff med potatis.
Onsdag Hamburgare med hemlagat potatismos samt trevliga tillbehör. Veg: Grönsaksbiffar.
Torsdag Pastabuffé och goda dressingar, gör din egen smarriga sallad!
Fredag Stekt falukorv med stuvade makaroner. Veg: Italiensk Quornfärsås.

Vecka 23

Måndag Stekt fisk med citron och aioli serveras med potatis. Veg: Rödbetspytt med honungsoghurt.
Tisdag Kebabgröta med ris + S.M.A.R.T.-alternativ. Veg: Trädgårdsmästargröta med kokt potatis.
Onsdag Nationaldagen
Torsdag Fajitasbuffé med tokgoda tillbehör.
Fredag Alternativa rätter

Matsedeln för elever med specialkost (t.ex. diabetes, glutenfri, laktosfri, olika allergier, PGA, religion med mera) följer denna meny. Vissa ingredienser är utbytbara för att ge rätt specialkost. Vid oklarheter kan ni rådfråga Köket på Tele: 0700 - 89 32 93

I skollunchen ingår varje dag: KRAV lättmjölk, stor salladsbuffé, hårt bröd samt lättmargarin

S.M.A.R.T., vad är det?
Större andel vegetabiliska livsmedel
Minska på fett och socker
Andelen ekologisk producerad mat ökas
Rätt val av kött
Transportsnålt



Årbyskolans kök är KRAV-Certifierat

