



Månadsbladet för november 2016

Månadens matsedel och aktiviteter

Med reservation för ändringar i matsedeln. I måltiden ingår också färska grönsaker, smörgås och mjölk.

SMILE - POSITIV INSTÄLLNING

att säga tack - att bemöta retsamma kommentarer - att belöna sig själv

Vecka 44 31/10 – 4/11 Höstlov

Vecka 45

Måndag	7/11	Kycklinggryta med curry, grönsakscouscous Böngulasch, couscous	
Tisdag	8/11	Bostonfisk, potatis Pitabröd med falafel, vitlökssås, ris	Fritids , kalasdag
Onsdag	9/11	Pastagrätäng med ädelost, broccoli Ärt- och bönbiffar, stuvad spenat, potatis	åk5 , Vi i femman, kl.10.00
Torsdag	10/11	Spagetti, köttfärsås Spagetti, mild morotssås	
Fredag	11/11	Citronrimmad torsk med palsternackscrunch, Rotfruktspuré Grönsakspuré med sötsur sås, jasminris	

Vecka 46

Måndag	14/11	Dillkött på kyckling, ris Rårisgrätäng med blomkål	
Tisdag	15/11	Pasta, tre olika såser, köttbullar Pasta, tre olika såser, falafel	åk9 , gymnasiemässa Fyrishov, 12.30 Lena följer med
Onsdag	16/11	Korvgryta med rotfrukter, ris Grönsaksgryta med mango, ris	
Torsdag	17/11	Potatis- och purjolökssoppa, mjukt bröd, färskost Pannkaka, hemkokt sylt	
Fredag	18/11	Lättpanerad fiskfilé, gräddfilssås, potatis Linsbiffar med tomatsås, couscous	

Vecka 47

Måndag	21/11	Pasta med grekiska grönsaker i tomatsås Kikärtsgryta med curry, ris	
Tisdag	22/11	Laxlåda, potatis, äpple och purjolök Beaty Bourguignon, potatis	åk5 , brandstationen Victoria (heldag)
Onsdag	23/11	Broccoligrätinerad fiskfilé, potatis Tortillawrap med grönsaksröra, gräddfil	
Torsdag	24/11	Pasta, ost-och kalkonsås Pasta, ost- och broccolisås	
Fredag	25/11	Lasagne med spenat Kikärtsbiff, potatismos	F-9 , 1:a adventssamling åk4-5, 6-7 , workshops, ”Den blå ön”



Månadsbladet för november 2016

Vecka 48

Måndag	28/11	Stekt 50/50 korv med rotfruktspuré Pasta med paprikasås
Tisdag	29/11	Fiskgratäng med kaviar, potatis Fusionjärpe med tomatyoghurt, ugnsbakad potatis
Onsdag	30/11	Texmexgryta med tacosmak, ris Kikärtsgryta med äpple och aprikos, ris
Torsdag	1/12	Ugnspannkaka, lingonsylt Röd linssoppa, mjukt bröd, ärthumus
Fredag	2/12	Hamburgare med bröd, klyftpotatis, dressing Greenburger med bröd, klyftpotatis, dressing

Övrigt

- Nationella prov i åk 6 och 9, del A – muntligt i svenska, matematik och engelska sker v. 45-50.
- Utvecklingssamtalen fortsätter.

Att tänka på i höstkylan och mörkret

- Kylan är här och många barn fryser på rasterna – dags att ha **varma kläder** på sig/med sig.
- Var rädd om dig själv och alla andra medtrafikanter. **Använd reflex** och/eller ficklampa så bil- och bussförare kan se dig.



Jane.ostergren@ uppsala.se