



Månadsbladet för mars 2016

Månadens matsedel och aktiviteter

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

Månadens SMILE-tema: RESPEKT

att uppträda sportsligt – att be om ursäkt – att utöva självkontroll

Vecka 9

Måndag	29/2	Korv Stroganoff, ris Morot Stroganoff, ris	
Tisdag	1/3	Fiskfilé, kall örtsås, kokt potatis Grönsaksgryta med basilika, kokt potatis	
Onsdag	2/3	Potatis- och purjolökssoppa, hembakt bröd, hummus Pasta med ajuvar- och senapsås	
Torsdag	3/3	Orientalisk kyckling, kryddigt ris, myntasås Kikärtsbiff, kryddigt ris, myntasås	
Fredag	4/3	Fransk fläskköttgryta, haricots verts, bulgur Morotsgryta med örter, bulgur	Fritids, övernattnig

Vecka 10

Måndag	7/3	Fylld aubergine, bulgur Kikärtspaella, vitlökssås	
Tisdag	8/3	Kycklinggryta med curry, färgglad bulgur Linsgryta, bulgur	
Onsdag	9/3	Orientalisk fiskgratäng, kokt potatis Nudlar, wokade grönsaker	
Torsdag	10/3	Ärtsoppa med senap, hembakat bröd Het morotssoppa med asiatiska smaker, mjukt bröd	BOKBUSSEN
Fredag	11/3	Burgundisk köttgryta, kokt potatis Beau Bourguignon, kokt potatis	

Vecka 11

Måndag	14/3	Thaigryta med kyckling, jasminris Thaigryta med quorn, jasminris	
Tisdag	15/3	Makaronipudding med skinka Makaronipudding med röd paprika	
Onsdag	16/3	Broccolisoppa, filmjölkslimpa, ost Pannkaka, hemkokt sylt	
Torsdag	17/3	Torsk med basilikatäcke, potatismos Grönsaksmakaroner med blandade bönor	
Fredag	18/3	Pasta med lax- och zucchinisås Morotsratatouille, tabouleh	åk4, Lördagen 19/3, Schack4an

Vecka 12

Måndag	21/3	Kökets val Kökets gröna val	
Tisdag	22/3	Röd lasagne med timjan och keso Potatisbullar, lingonsylt	F-8, Talangjakt
Onsdag	23/3	Lättpanerad fiskfilé, gräddfilssås, kokt potatis Kikärtsgryta med äpple och aprikos, matkorn	
Torsdag	24/3	Påsklunch	F-8, Aktiviteter i kompisgrupperna efter lunch Fritids, sista dagen för inlämning av påsklovstider



Månadsbladet för mars 2016

Fredag 25/3 Långfredag

Vecka 13 Påsklov

Övrigt

- Utvecklingssamtal pågår
- Lördagen 19/3 är det Schack 4an i Fyrishov – Lycka till alla fyror som deltar!
- Fritids är i Tuna v.13 (påsklovet)



jane.ostergren@ uppsala.se