

LUNCHMENY

Överkalix kommuns skolor - Vårterminen 2021

	VECKA 2, 8, 14, 20	VECKA 3, 9, 15, 21	VECKA 4, 10, 16, 22	VECKA 5, 11, 17, 23	VECKA 6, 12, 18, 24	VECKA 7, 13, 19
MÅNDAG Alternativ 1	Palt, lingonsylt X	Panerad sejfilé, kall limesås, kokt potatis	Köttbullar, brunsås, makaroner	Leverbiff, sås, kokt potatis	Raggmunkar	Potatisburgare
Alternativ 2	Palt utan fläsk	Panerad quornfilé, kall limesås, kokt potatis	Falafel, kall vitlökssås, makaroner	Biff Caribien, vitlöksdressing, kokt potatis	Dagens soppa	Dagens soppa
TISDAG Alternativ 1	Korvstroganoff, pasta X	Indisk gryta, matvete	Fiskfriletter, remouladsås, kokt potatis	Köttsocka, ost	Pastasås med paprika och ost, penne pasta	Krämig fisksoppa, mjukt bröd, ost
Alternativ 2	Stroganoff med quorn, pasta	Chiligryta, matvete	Grönsaksbiff, remouladsås, kokt potatis	Tomatsoppa, ost	Dagens soppa	Indisk linsoppa, yoghurttopping, mjukt bröd, ost
ONSDAG Alternativ 1	Ost-och rotsaks-soppa, rostade solroskärnor, mjukt bröd, ost	Köttfärssås, spagetti	Lasagne X	Bönchili, matvete, yoghurttopping, tortillabröd	Kycklingwrap med currydressing	V7, 19 Chili con carne, tortillabröd V13 Tacobuffé X
Alternativ 2	Dagens soppa, mjukt bröd, ost	Vegetarisk färssås, spagetti	Lasagne Verde	Dagens soppa	Wrap med kikärtor, currydressing	V7, v19 Chili sin carne V13 Tacobuffé veg färs
TORSDAG Alternativ 1	Fisk under knaprigt täcke, kokt potatis	Ärtsoppa, ost X	Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost	Orientalisk kycklinggryta, ris	Laxsoppa, mjukt bröd, ost	Pasta med krämig laxsås
Alternativ 2	Rotfruktsgratäng under knaprigt täcke, kokt potatis	Ärtsoppa utan fläsk, ost	Currydoftande grönsakssoppa, mjukt bröd, ost	Sojafärsgryta med vitkål, ris	Krämig rotsakssoppa, mjukt bröd, ost	Pasta med krämig quornsås
FREDAG Alternativ 1	Citron- och yoghurtkyckling med pasta	Fransk pastagrätäng med kyckling	Risgrynsgröt, pålägg	Laxlåda	Husets köttfärslimpa, brun sås, kokt potatis	V7, v19: Grillad kycklingklubba, ugnstrostad potatis, mangoradressing V13. Southern fried bites, ris, sweet chiledressing
Alternativ 2	Citron- och yoghurtgrätäng med quorn, pasta	Pastagrätäng med rotsaker	Dagens soppa	Medelhavsgratäng	Sojafärslåda, sås, kokt potatis	Dagens soppa

Smaklig måltid!

Alla dagar serveras två alternativ samt salladsbuffé, mjölk/vatten, hårt bröd och smörgåsmargarin. Reservation för eventuella ändringar. X=Innehåller fläskkött/lever