













VEGETARISK MATSEDEL till FÖRSKOLAN och SKOLAN Vecka 42-46










Vecka 42

- Måndag  Sojafärssås, makaroner
 Tisdag   Rotfruktsbiff, persiljesås, potatis
 Onsdag   Grönsaksgryta med kikärter, matvete/bulgur/potatis
 Torsdag   Majssoppa med vegobitar med tillbehör
 Fredag   Tomatpaj med fetaost











Vecka 43

- Måndag  Grönsaksbiff, svampsås, potatis
 Tisdag   Tacogratäng med sojafärs
Världs pastadagen
 Onsdag   Ört- och rotfruktsås, pasta
Potatisens dag
 Torsdag   Bakad potatis med keso- och avokodoröra
 Fredag   Dhalsoppa med tillbehör











Vecka 44

- Måndag   Ost- och quornsås, pasta
 Tisdag   Ugnspannkaka, lingonsylt
 Onsdag  Falafel, dillsås, potatis
 Torsdag   Ost- och broccolisoppa med tillbehör
 Fredag   Vegetarisk korvstroganoff, ris

Vecka 45

- Måndag   Thaigryta med röd curry, ris/bulgur/matvete
 Tisdag   Siciliansk bolognese, pasta
 Onsdag   Sojafärslåda med potatistäcke
 Torsdag   Krämig tomatsoppa med tillbehör
 Fredag   Ugnstekt quornfilé, brunsås, potatis, rödkål, äpplemos
Mårtens afton

Vecka 46

- Måndag   Chili sin carne, ris/bulgur/matvete
 Tisdag   Kålpudding, brunsås, potatis
 Onsdag   Krämig ajvarsås, pasta
 Torsdag   Wraps med grönsaksfärs och avokadocrème
 Fredag   Grönsakssoppa med curry och oumpsh samt tillbehör



Kostenheten arbetar för att öka andelen egentillagad mat. Egentillagad mat idag ex. såser, stuvningar, dressingar, grytor, soppor, gratänger, vissa färs- och fiskrätter samt potatismos.



= Klimatsmart mat



= Egentillagad mat från grunden

Matsedeln finns även på kommunens hemsida
www.astorp.se