

# MENY JÄRFÄLLAS FÖRSKOLOR

## VECKA 1 - 24 2018



Illustration  
Sofia Lindell, Järfälla gymnasium


I lunchen ingår grönsaker/rotfrukter, dressing, bröd, bordsfett och mjölk.

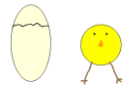
Detta är en grundmeny som förskolorna i Järfälla kommun utgår ifrån.  
Varje förskola gör sedan sin egen meny.

## MENY FÖRSKOLAN VT 2018

Vecka 1	1/1 – 5/1
<b>Måndag</b>	<b>LOVDAG NYÅRS DAGEN</b>
Tisdag	Fisk Bordelaise serveras med potatis
Onsdag	Korv Stroganoff serveras med matvete
Torsdag	Köttfärssås serveras med pasta
<b>Fredag</b>	<b>Ugnspannkaka serveras med keso och lingon</b>
Vecka 2	8/1 – 12/1
<b>Måndag</b>	<b>Kyckling à la Medelhavet serveras med pasta</b>
Tisdag	Taco med tillbehör
Onsdag	Ugnsstekt lax alt laxfärsbiffar serveras med potatismos/Ugnsstekt lax alt laxfärsbiffar serveras med kall sås och kokt potatis
<b>Torsdag</b>	<b>Grönsakswok med nudlar/Grönsaksgryta serveras med pasta</b>
Fredag	Marockansk köttgryta serveras med bulgur/couscous
Vecka 3	15/1 – 19/1
<b>Måndag</b>	<b>Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon</b>
Tisdag	Skink- & ostsås serveras med pasta
Onsdag	Kokt torsk serveras med äggsås/hollandaise och kokt potatis
<b>Torsdag</b>	<b>Thaisoppa med grön curry och brynta sojabitar serveras med mjukt bröd och pålägg</b>
Fredag	Kycklinggryta Tandoori serveras med ris

Vecka 4	22/1 – 26/1
Måndag	Korvgryta serveras med svenska gryn
Tisdag	Köttfärsgratäng med Västerbottensost
Onsdag	Laxlasagne/Rökt lax- och spenatsås serveras med pasta
Torsdag	Currygryta med sojabitar serveras med bulgur/ris
Fredag	Stekt fläskkarré serveras med gräddsås och kokt potatis
Vecka 5	29/1 – 2/2
Måndag	Kött- och grönsakssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Tisdag	Stekt kycklinglår serveras med rosmarinsås och ugnstekta potatis
Onsdag	Ugnstekta sejfilé/Stekt sejfilé serveras med kall sås och kokt potatis
Torsdag	Tomat- och örtsås med röda linser serveras med pasta
Fredag	Biff Stroganoff serveras med ris
Vecka 6	5/2 – 9/2
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon/ Leverbiffar serveras med gräddsås, kokt potatis och rårörda lingon
Tisdag	Falafel serveras med kryddig tomatsås och mild myntasås samt ris
Onsdag	Fiskgratäng på hokifilé med grädde och dill serveras med kokt potatis
Torsdag	Kycklinggryta serveras med matvete
Fredag	Lasagne med rotfrukter/Pasta med rotfruktssås
Vecka 7	12/2 – 16/2
Måndag	Fiskbullar i dillsås serveras med kokt potatis
Tisdag	Kryddig gryta med högrev och linser serveras med couscous
Onsdag	Köttfärs med saltorkade tomater och färskost serveras med sås och kokt potatis/pasta
Torsdag	Broccolisoppa serveras på mjukt bröd och pålägg
Fredag	Kockens val

Vecka 8	19/2 – 23/2
Måndag	Ugnsstekt falukorv serveras med makaroner
Tisdag	Köttfärs i ugn med basilikatäcke/Köttfärsbiffar serveras med sås och kokt potatis
Onsdag	Pestobakad lax serveras med potatismos
Torsdag	Vegetarisk ärtsoppa/Linssoppa. Pannkaka med bär
Fredag	Röd curry med fläskkött, rotfrukter och äpple serveras med bulgur
Vecka 9	26/2 – 2/3 SPORTLOV  EN AV DAGARNA SERVERAS VEGETARISKT VID ALLA MÅLTIDERNA.
Måndag	ÖNSKEVECKA FÖR FÖRSKOLAN
Tisdag	ÖNSKEVECKA FÖR FÖRSKOLAN
Onsdag	ÖNSKEVECKA FÖR FÖRSKOLAN
Torsdag	ÖNSKEVECKA FÖR FÖRSKOLAN
Fredag	ÖNSKEVECKA FÖR FÖRSKOLAN
Vecka 10	5/3 – 9/3
Måndag	Indisk Dahl serveras med raita och ris
Tisdag	Thaisoppa med kyckling serveras med mjukt bröd och pålägg
Onsdag	Kokt torsk serveras med dragonsås och potatis
Torsdag	Biff Bourgogne serveras med kokt potatis
Fredag	Quornfärssås serveras med pasta
Vecka 11	12/3 – 16/3
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon/ Leverbiffar serveras med gräddsås, rårörda lingon och kokt potatis
Tisdag	Tacopaj serveras med guacamole
Onsdag	Laxwallenbergare serveras med skirat smör och potatismos / Laxbullar i citron- och dillsås serveras med kokt potatis
Torsdag	Italiensk oliv- och tomatsås serveras med pasta
Fredag	Skinkstek serveras med potatisgratäng/ugnsstekt potatis och timjansås

Vecka 12	19/3 – 23/3 <i>Temavecka Earth hour, klimatsmarta veckan</i>
	<i>Under hela veckan en salladsbuffé med säsongsanpassade och gärna ekologiska grönsaker: Vitkål, Grönkål, Rödkål, Morötter, Rotselleri, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Persiljerot, Jordärtskocka, Gul lök, Röd lök, Rättika, Majrova, Äpple, Baljväxter och Frysta ekologiska grönsaker</i>
	<i>Ej under veckan: Nötkött, ris, färska grönsaker som tomat, gurka och isbergssallad.</i>
Måndag	Kycklinggryta med rotfrukter, potatis/ bulgur/ matvete
Tisdag	Krämig tomatsoppa med pasta (eko pasta) serveras med mjukt bröd och pålägg
Onsdag	Örtgratinerad MSC-torsk serveras med potatismos
Torsdag	Köttfärssås på hönsfärs (eko hönsfärs) serveras med pasta (eko pasta)
Fredag	Vegetarisk buffé (Välj någon vegetarisk rätt att servera med passande röra. - Vegetarisk pastagrätäng - Morotspannkaka - Zucchiniplättar - Biffar med saltorkade tomater och vita bönor - Hummus/Grön ärtpesto/Fetaostcrème
Vecka 13	26/3 -30/3
Måndag	Pastagrätäng med köttfärs
Tisdag	Påskbuffé
Onsdag	Parmesangratinerad torskfilé serveras med kall sås och kokt potatis
Torsdag	Vegetarisk moussaka med linser
Fredag	<b>LÅNGFREDAG</b> 
Vecka 14	2/4 – 6/4
Måndag	<b>ANNANDAG PÅSK</b>
Tisdag	Rimmad oxbringa alt Fläsklägg serveras med potatismos
Onsdag	Torsk serveras med ägg- och persiljesås och kokt potatis
Torsdag	Krämig ost- och grönsakssås serveras med spagetti
Fredag	Rostbiff serveras med potatisgrätäng och rödvinsås

Vecka 15	9/4 – 13/4
Måndag	Blodpudding serveras med rårörda lingon
Tisdag	Pulled chicken serveras med cole slaw och ugnstekta potatis
Onsdag	Vegetarisk minestrone-soppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Torsdag	Gulasch serveras med kokt potatis och gräddfil
Fredag	Citronbakad lax serveras med potatismos/Laxfärsbiffar serveras med citronsås och kokt potatis
Vecka 16	16/4 – 20/4
Måndag	Bolognese med belugalinser serveras med pasta
Tisdag	Kycklinggryta med curry serveras med ris
Onsdag	Kokos- och limeöverbakad sej serveras med potatismos
Torsdag	Vegetarisk lasagne
Fredag	Kebabgryta serveras med bulgur
Vecka 17	23/4 – 27/4
Måndag	Ostgratinerad falukorv serveras med pasta
Tisdag	Kött- och grönsakssoppa serveras med mjukt bröd och pålägg
Onsdag	Kockens val
Torsdag	Falafel serveras med tomatsås, vitlökssås och ris
Fredag	Fiskgryta serveras med kokt potatis
Vecka 18	30/4 – 4/5
Måndag	LOVDAG/KÖKETS VAL
Tisdag	LOVDAG FÖRSTA MAJ
Onsdag	Palak paneer (Gryta med linser, spenat, fetaost, kokosmjölk och indiska smaker) serveras med basmatiris
Torsdag	Kokt torsk serveras med dragonsås och potatis
Fredag	Helstekt kotlettrad serveras med gräddsås och kokt potatis

Vecka 19	7/5 – 11/5
Måndag	Blodpudding serveras med bacon- och rotsaksfräs samt rårörda lingon och keso/Kycklinglevergryta serveras med ris
Tisdag	Sojafärssås och pasta
Onsdag	Ugnsstekt lax med tacotäcke serveras med salsa, ris och tortillabröd
Torsdag	<b>LOVDAG KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG</b>
Fredag	LOVDAG/Gröna biffar serveras med fetaostcrème och kokt potatis
Vecka 20	14/5 – 18/5
Måndag	Skink- och ostsås serveras med pasta
Tisdag	Krämig kyckling med oregano och citron serveras med ris
Onsdag	Fiskgratäng Bombay style med sej serveras med kokt potatis
Torsdag	Vegetarisk tortillasoppa med topping serveras med mjukt bröd och pålägg
Fredag	Lasagne
Vecka 21	21/5 – 25/5
Måndag	Karibisk korgryta med ananas serveras med ris
Tisdag	Vegetarisk Shephard´s pie
Onsdag	Inkokt lax serveras med dillmajonnäs och kokt potatis
Torsdag	Pulled pork serveras med coleslaw, ris och pitabröd
Fredag	Grönsakswok m quorn och nudlar/Grönsaksgryta serveras m pasta
Vecka 22	28/5 – 1/6
Måndag	Gyllene sås med lax och kokos serveras med pasta
Tisdag	Stekt kycklinglårfile serveras med tzatziki och ugnsstekt potatis
Onsdag	Krämig tomatsoppa med pasta serveras med mjukt bröd
Torsdag	Köttfärsgratäng med Västerbottensost
Fredag	Köttgryta med bacon, tomat och rosmarin serveras med bulgur/ris

<b>Vecka 23</b>	<b>4/6 – 8/6</b>
<b>Måndag</b>	<b>Indisk Dahl serveras med raita och ris</b>
<b>Tisdag</b>	<b>Kockens val</b>
<b>Onsdag</b>	<b>LOVDAG Sveriges Nationaldag</b>
<b>Torsdag</b>	<b>Fiskbullar i dillsås serveras med kokt potatis</b>
<b>Fredag</b>	<b>Marockansk kycklinggryta serveras med couscous</b>
<b>Vecka 24</b>	<b>11/6 – 15/6</b>
<b>Måndag</b>	<b>Falafel serveras med kryddig tomatsås, myntayoghurt och matvete</b>
<b>Tisdag</b>	<b>Chili con pollo serveras med ris</b>
<b>Onsdag</b>	<b>Lax/Laxfärsbiffar med mexikanska smaker serveras med chilimajonnäs och bulgur</b>
<b>Torsdag</b>	<b>Rostbiff och potatissallad</b>
<b>Fredag</b>	<b>Somrig pastasallad med ost och skinka</b>

Med reservation för ändringar.



Glad sommar önskar måltidspersonalen och Kostservice!