







Meny vinteren 2016/17

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Pasta med saus, agurk og knaske gulrot.</p> 	<p>Tomat suppe med Makaroni eller pølsebiter</p> 	<p>Karbonader i partallsuker Fiskeburger i oddetallsuker Med agurk og knaske gulrot og potetmos</p>  	<p>Varm Havregrøt med en liten klump smør på.</p> 	<p>Fassoulada</p> 
<p>Italiensk pasta som blir servert på Aktivitetsskolen har høyt innhold av karbohydrater som gir energi til kroppens celler og proteiner som fungerer som kroppens byggeklosser. Proteiner trenger karbohydrater for å bygge nye celler i kroppen.</p> <p>Visste du at pasta mest sannsynlig kommer fra Kina og ikke Italia?</p>	<p>Tomatsuppe er det måltidet som er rikest på vitamin C. Vi trenger vitamin C for å opprettholde immunforsvaret og det er også viktig tilfelle vi får skrubbsår eller andre skader som trenger å gro.</p> <p>Visste du at tomaten ikke er en grønnsak, men en frukt?</p>	<p>Vi vil servere friske grønnsaker, hvor du oppfordres til spise minst 1 av disse. Grønnsakene kan bestå av; agurk, raspet gulrot, erter, mais og salat.</p> <p>Fiskeburger inneholder over 72 % ren skåret fisk.</p> <p>Karbonadene er laget av oksekjøtt.</p>	<p>Havregryn inneholder på samme måte som brød og andre kornvarer mye "treige" karbohydrater.</p> <p>Rosiner og kanel vil også være en del av tilbehøret.</p>	<p>Fassoulada er en gresk suppe som er både smakfull og mettende. Den blir ekstra god om den får stå lenge å putre, og den er derfor like god om den varmes opp dagen etter. Den er med andre ord perfekt som restelunsj eller restemiddag.</p> <p>Suppen serveres sammen med ris.</p>
<p>Følgende produkter er økologiske: Melk, ketchup, havregryn. Flere produkter vil komme etter hvert.</p>				

Endringer kan skje uten varsel og bildene er kun illustrasjon.