








## 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>Ris med linsesuppe og grønnsaker.</p>  
<p>Italiensk pasta som blir servert på Aktivitetsskolen har høyt innhold av <b>karbohydrater</b> som gir energi til kroppens celler og <b>proteiner</b> som fungerer som kroppens byggeklosser. <b>Proteiner</b> trenger <b>karbohydrater</b> 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 <b>vitamin C</b>. Vi trenger <b>vitamin C</b> 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 <b>oppfordres til</b> 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><b>Havregryn</b> inneholder på samme måte som brød og andre kornvarer mye "treige" <b>karbohydrater</b>.</p> <p>Rosiner og kanel vil også være en del av tilbehøret.</p>	<p>Ris og linsesuppe som har grønnsaker i seg (løk, gulrot og potet). Svakt krydret.</p> <p>På verdensbasis regnes den som et av de viktigste kornslagene, etter mais og hvete. Det er det eneste hovednæringsmidlet for nesten 50 % av verdens befolkning, og i motsetning til de andre kornslagene, er mer enn 95 % av rishøsten føde for menneske</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.