



Café- og Skoleboden

Stoholm Skoles



Fritter

- Eksempel på madplan -

Madplan for boderne

Mandag: Tomatsuppe med suppehorn og brød.

(Den som vi plejer..)



Tirsdag: Rugbrød med lun fiskefilet, remoulade og citron.

(Fuldkornrugbrød med en fiskefilet, remoulade og citronbåd)

Onsdag: Toast med ost og skinke.

(Grovtoast med ost, skinke og en tomatkive, ristet i ovnen)

Torsdag: Pastasalat med kylling, dressing og brød.

(kogte fuldkornspasta, agurk, majs, tomat og kogt kyllingetern, dressing og friskbagt brød)



Fredag: Frikadellesandwich.

(Focaciabolle med salat, frikadelle og agurkeskive)

Hilsen Fritteren.

Der skal betales med Viborg Pay

Maden bestilles i 10-pausen, og hentes i 12-pausen.

Derudover sælger vi også:

I Caféboden (0.–3. klasse):

- Friskbagte boller
- 2 slags pålæg (ost og hamburgerryg)
- Æble- og Appelsinjuice
- Årstidens frugt (ca. 3 forskellige slags)
- Frugtmiks
- Yoggi m/ drys
- Müslibar
- Rugbrødssnack
- Vand

Skoleboden (4. - 9. klasse):

- Friskbagte boller
- Årstidens frugt (ca. 3 forskellige slags)
- 2 slags pålæg (ost og hamburgerryg)
- Yoggi m/ drys
- Flaskevand (½ l.)
- Æble- og appelsinjuice
- Frugtmiks
- Müslibar
- Rugbrødssnack
- Pizzasnegle

Principper for kostpolitikken på Stoholm Skole og Fritidsordningen.

Formål: at være med til at understøtte sunde kostvalg og kostvaner.

Skolens ansvar:

- At boden arbejder ud fra fødevarestyrelsens anbefalinger for kost og ernæring.
- At samarbejde med forældre/forældreråd om aftaler for mængde af slik, chips, kage mm på særlige dage fx klippeklistredag, sidste skoledag og lignende.
- At fremme elevernes forståelse for at koncentration, energi og trivsel hænger sammen med det, vi spiser.
- At skabe hyggelige spisefællesskaber og ro til at spise.
- At 8. og 9.klasse har mulighed for at gå i byen efter gældende "skema":

Forældrenes ansvar:

- At tale med sine børn om mad og spisevaner og hvad kroppen har brug for.
- At sørge for en madpakke, som rækker til hele skoledagen, eller mulighed for at købe mad i boden eller i byen (sidste gælder kun 8. og 9. klasse).
- At samarbejde med lærerteamet om aftaler for mængde af slik, chips, kage mm på særlige dage fx klippeklistredag, sidste skoledag og lignende.
- At barnet møder veludhvilet.

Elevernes ansvar:

- I takt med barnets alder stiger medansvaret for egne kostvaner

Vi følger Fødevarestyrelsens 7 kostråd.

Vi vil opnå disse mål ved:

- At satse på friske råvarer, samt sæsonens frugter og grønt.
- At tilføje kostfibre i al bagværk.
- At lære børnene at skelne mellem hverdagsmad og mad ved festlige lejligheder.
- At børnene har mulighed for at opbevare deres mad på køl.
- At børnene har adgang til koldt vand.
- At mængden og størrelsen af portionerne er tilpasset børnenes alder og behov.
- At sikre, at børnene har den nødvendige tid og ro til at spise i.
- At morgenmadstilbudene er ernæringsrigtigt sammensat.
- At de køkkenfaglige i Fritterboden skal sørge for at overholde gældende regler og love fra levnedsmiddelkontrollen vedr. produktion og hygiejne.

Derfor prioriteres vi:

- At maden dufter godt og ser indbydende ud.
- At maden er sundt og varieret.
- At maden kan købes til en overkommelig pris.
- At maden er fremstillet hygiejnisk og forsvarligt.

Derfor tilbyder vi:

- Nybagte boller hver dag med forskelligt indhold og facon.
- Frisk frugt og grønt efter årstiden.
- Retter af pasta, ris og kartofler.
- Fisk minimum en gang om ugen.
- Mælkeprodukter med lavt fedtindhold.
- Hellere lidt men godt, specielt når det gælder sukker, kød, fisk, smør og fløde.