

# Velkommen til afd. Ravnsholts kantine "Café Ravn"



Afd. Ravnsholts kantine tilbyder et varieret og sundt sortiment indenfor mad til elever og personale. Her lægges der vægt på at leve op til Fødevarerstyrelsens "Måltidsmærke". Det sikrer, at den producerede mad lever op til officielle ernæringsanbefalinger.

**Den varme ret "frokosttallerken"** indeholder en kombination af høj mængde grønsager, sunde fedtstoffer samt en variation i kød-, fisk- og vegetarretter, så det er altid lækkert og indbydende.

**Salatbaren** er et godt alternativ til frokosttallerken. Salatbaren har et bredt udvalg af grønsager, blandede salater og kød/vegetarretter.



**Vores "to-go" sortiment** er et varieret udvalg af grove sandwiches med sundt og hjemmelavet fyld. Hjemmebagte grovboller og hjemmelavet grovtoast. Herudover har vi et udvalg af frugt, gulerødder, nødder, riskiks og grovkiks. Sandwichene varierer fra uge til uge, se mere herom på menuplanen.



**Tilmelding til frokostordningen** sker ved at sende en besked i skoleintra til Bente Aasberg-Petersen (R-BP). Frokostordningen fungerer ved tilmelding for en periode ad gangen (typisk et kvartal). Den varme ret kan selvfølgelig også købes fra dag til dag, helst ved bestilling i 10-pausen. Menuplanen er for 4 uger og findes i skoleintra på opslagstavlen – prisliste og anden relevant information findes i skoleintra under fanen 'dokumenter'.

Frokosttallerken koster 24,- kr. og der tilbydes også en større portion til 29,- kr. (typisk til større elever). Der kan være en enkelt ret en gang imellem, som ikke falder i elevens smag. Skulle det

være tilfældet, er der mulighed for at smøre sig en rugbrødsmad, få evt. rester eller benytte salatbaren.

**For børn i 0. - 2. klasse** som skal handle i kantinen, er det en rigtig god idé, hjemmefra, at få snakket om hvad ens barn har lyst til - og må købe. HUSK at skrive det på en kuvert med navn og klasse, og læg pengene ned i den lukkede kuvert. Børnene går over i 10-pausen og afleverer den til os. Vi afleverer evt. overskydende penge tilbage, i kuverten, når maden hentes i spisepausen.

### **Kantinen tilbyder at levere mad til forældre-/klassearrangementer m.m.**

**Vi laver gerne mad til diverse arrangementer og vi kan bl.a. tilbyde:**

- Kødsovs med pasta
- Karry-kokoswok med kylling, grønsager og ris
- Cirkusgryde (paprikagryde m. kylling, cocktailpølser, ærter, gulerod) med ris
- Gullasch med ris
- Ristaffel med kyllingekød og kokosmælk, serveret m. rosiner, ananas, agurk, peanuts
- Lasagne med brød

Alle ovennævnte retter er inkl. blandet salat. For børn op til 10 år er prisen 45,- kr. pr. person og voksne 65,- kr. pr. person.

#### **Buffet**

Buffet som f.eks. kan bestå af: – den aftales individuelt og prisen er derefter.

- 2 slags kød
- 2-3 slags salater
- Brød Kage/frugt

#### **Kage**

Vi bager også gerne kage til diverse arrangementer. Pris: 6,- kr. pr. stk/person.

Har I spørgsmål, er I meget velkomne til at skrive til os via skoleintra: Bente Aasberg-Petersen (R-BP) eller ringe til kantinen på tlf.: 48106208.

På gensyn i kantinen!

Ditte og Bente