



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2024

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1. mars
				Mexikósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
4. mars	5. mars	6. mars	7. mars	8. mars
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kjötfarsbollur m/soðnum kartöflum, hvítkáli og bræddu smjöri. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilveitipasta- penne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalærakjöt Home style m/frönskum kartöflum og kaldar sósur. Grænmeti og ávextir
11. mars	12. mars	13. mars	14. mars	15. mars
Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og kaldri sósu Grænmeti og ávextir.	Skipulagsd.- frístund lokuð	Hrísgjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Fiskiborgari m/brauði, láli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Nautahakk, linsur og heilveitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
18. mars	19. mars	20. mars	21. mars	22. mars
Létsaltaður þorskur m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Skyr m/rjómablandi og ostaslaufur. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Pulled pork m/brauði og hrásalati. Ávextir
25. mars	26. mars	27. mars	28. mars	29. mars
Páskafrí Skóli hefst þriðjudaginn 2. apríl			Skírdagur	Föstudagurinn langi

Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.siq@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í móttöku hjá ritara.



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2024

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Grænkeraseðill				
				1. mars
				Mexikóska súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
4. mars	5. mars	6. mars	7. mars	8. mars
BBQ kebab m/kartöflum og kaldri sósú Grænmeti og ávextir	Kínóa og grænkálsbuff m/kartöflum og kaldri sósú. Salat	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta- penne, kjúklinga- baunum, linsubaunum, grænmeti og sósú. Ávextir.	Vegansnitsel m/kaldri sósú og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Gyros m/frönskum og kaldri sósú. Grænmeti og ávextir
11. mars	12. mars	13. mars	14. mars	15. mars
Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Skipulagsd.- frístund lokuð	Vegan- hrísgjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Rauðrófuborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Veganhakk m/linsu og heilhveitipasta- skrúfur í rauðri sósú. Grænmeti og ávextir
18. mars	19. mars	20. mars	21. mars	22. mars
Falafel bollur m/steiktu grænmeti. Grænmeti og ávextir.	Píta m/grænmeti, oumph og sósú. Ávextir	Hafrajógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	Svarbaunaborgari m/brauði og hrásalati. Ávextir
25. mars	26. mars	27. mars	28. mars	29. mars
Páskafrí Skóli hefst þriðjudaginn 2. apríl			Skírdagur	Föstudagurinn langi
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				
Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.				
<p>Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavoqur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.</p> <p>Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í móttöku hjá ritara.</p>				