



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2021



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1. mars	2. mars	3. mars	4. mars	5. mars
Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Sænskar hakkbollur m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipasta-penne, skinku, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir.	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir
8. mars	9. mars	10. mars	11. mars	12. mars
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Skyr m/rjómblandi og skinkuhorn. Ávextir	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Kjúklíngasnitset m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir.
15. mars	16. mars	17. mars	18. mars	19. mars
Ýsa í orlý m/brúnum hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	Skipulagsdagur	Heimalagaður plokkskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Lambagúllas í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
22. mars	23. mars	24. mars	25. mars	26. mars
Þemadagar Kakósúpa m/tvíböfum og brauð með osti. Ávextir ATH þetta er 1x á ári. Einlæg ósk nemenda	Þemadagar Úrbeinuð kjúklingalæri í kryddi m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir Árshátíð elsta stigs	Pylsur með öllu tilheyrandi. Ávextir. Stuttur dagur
29. mars	30. mars	31. mars	1. apríl	2. apríl
Pálmasunnudagur			Skírdagur	Föstudagurinn langi
Páskaleyfi 29. mars – 5.apríl				
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				

Matreiðslumaður Hörðuvallaskóla: Hildur Sigurðardóttir

hildur.sig@kopavogur.is