

Matseðill ágúst og september

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
21. ágúst	22. ágúst	23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst
		Skólaboðunardagur	Fiskibollur með kartöflum og karrýsósu.	Grísastrimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu.
28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst	31. ágúst	1. sept
Fiskur í raspi með kartöflum og kokteil/tómatsósu.	Grænmetisúpa með brauði	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum og lifrapylsu.	Soðinn ýsa með kartöflum, smjöri, rúgbrauði og tómatsósu.	Pasta Bolognese
4. sept	5. sept	6. sept	7. sept	8. sept
Þorskur í hvítlauks og steinseljju marineringu með kartöflum og kaldri sósu.	Sænskar kjötbollur m/brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli og grænum baunum.	Heitur pastaréttur með beikoni, grænmeti og ostasósu.	Bleikja í appelsínu og chilli marineringu með kínóa og kaldri sósu.	Úrbeinuð kjúklingalæri með hrísgrjónum og kaldri sósu.
11. sept	12. sept	13. sept	14. sept	15. sept
Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætrisósu.	Íslenskt kjötsúpa m/lambagúllasi, gulrótum, lauk, kartöflum, rófum, hvítkáli og grjónum.	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu.	Léttsaltaður þorskur með kartöflum, smjöri og kaldri sósu.	Grísastrimlar með kartöflum og kaldri sósu.
18. sept	19. sept	20. sept	21. sept	22. sept
KFC fiskur með kartöflum og kaldri sósu.	Kalkúnarbolur með BBQ sósu, maís og hrísgrjónum.	Skýr með rjómblandi og ostaslaufu.	Soðinn ýsa með kartöflum, smjöri og sósu.	Kjötlasagna m/brauðbolu.
25. sept	26. sept	27. sept	28. sept	29. sept
Langa í sítrónusmjöri með kartöflum og sósu.	Indveskur nautapottréttur með byggi.	Píta m/skinu, grænmeti og pítu sósu.	Doritos fiskréttur með hrísgrjónum.	Kjúklingasnitset með kartöflum og kaldri sósu.

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI ALLA DAGA

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Andreu andrea.s@kopavoqur.is matreiðslumanns Kóraskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.

Matseðill ágúst og september

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
21. ágúst	22. ágúst	23. ágúst	24. ágúst	25. ágúst
		Skólaboðunardagur	Grænmetisbollur með kartöflum og karrysósu	Grænmetisstrimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu
28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst	31. ágúst	1. sept
Blómkálssteik með kartöflum og kaldri sósu	Grænmetissúpa með brauði	Vegan hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum.	Baunaréttur með kartöflum og sósu.	Pasta Bolognese
4. sept	5. sept	6. sept	7. sept	8. sept
Fylltar kartöflur með grænmeti	Grænmetisbollur með kartöflum, brúnni sósu og sultu.	Pastaréttur með grænmeti og sætkartöflu sósu	Tófú í appelsínu og chilli með kínóa og kalda sósu	Rauðrófubuff með kartöflum og sósu
11. sept	12. sept	13. sept	14. sept	15. sept
Vorrúllur með grjónum og súrsætrisósu.	Íslenskt grænmetissúpa m/gulrótum, lauk, kartöflum, rófum, hvítkáli og grjónum	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu	Spínat, kjúklingabaunakarry með kartöflum.	Grænmetis risotto
18. sept	19. sept	20. sept	21. sept	22. sept
Ofnbakaður tófú með grænmeti og sósu	Grænmetisbollur með hrísgrjónum og sósu	Hafrajjógúrt með brauði og áleggi.	Linsubaunabuff með kartöflum og sósu	Grænmetislasagna m/brauðbollu.
25. sept	26. sept	27. sept	28. sept	29. sept
Fyllt paprika með grænmeti	Indveskur baunaréttur með byggi	Píta með ousoph, grænmeti og sósu.	Vegan baunaréttur með hrísgrjónum.	Vegansnitsel með kartöflum og sósu.

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI ALLA DAGA

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Andreu andrea.s@kopavogur.is matreiðslumanns Kóraskóla.

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