

Ágúst – September matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				23. ágúst
				Skólasetning
26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu.	Ítalskar kjötbollur í rauðri sósu með pasta.	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu.	Grísastrimlar með hrísgrjónum og súrsætri sósu.
02.sept	03.sept	04.sept	05.sept	06.sept
Gufusoðin ýsa með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu.	Skertur dagur Útivistardagur	Grænmetisúpa og brauð. Ávextir	Þorskur í KFC með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu.	Indverskur nautapottréttur með byggi.
9. sept	10. sept	11.sept	12.sept	13.sept
Léttsaltaður þorskur með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu.	Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Tómatsúpa og brauð. Ávextir	Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna með brauðbóllu. Grænmeti og ávextir
16.sept	17. sept	18. sept	19. sept	20.sept
Fiskréttur með soðnum kartöflum og kaldri sósu.	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu.	Skyr með rjómaþandi, brauð og álegg. Ávextir	Fiski-stangir með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu.	Kjúklingasnitset með kartöflum og kaldri sósu.
23. sept	24. sept	25. sept	26. sept	27.sept
Nemenda viðtöl	Sænskar kjötbollur með brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu.	Pasta Bolognese.
30. sept				
Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu.				

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI

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.

Ágúst – September matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Grænkeraseðill Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				23.ágúst
				Skólasetning
26. ágúst	27. ágúst	28. ágúst	29. ágúst	30. ágúst
Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og sósu.	Grænmetisbollur í rauðri sósu með pasta.	Vegan hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsínum Ávextir	Fyllt paprika.	Grænmetisstangir með hrísgrjónum og súrsætri sósu.
02. sept	03. sept	04. sept	05. sept	06. sept
BBQ kebab með kartöflum og sósu.	Skertur dagur Útivistardagur	Grænmetissúpa og brauð. Ávextir	Grænmetis-bauna réttur með kínóa og sósu.	Indveskur pottréttur með byggi.
09. sept	10. sept	11. sept	12. sept	13. sept
Gyros með grænmeti.	Píta með oumph grænmeti og sósu. Ávextir	Tómatsúpa og brauð. Ávextir	Baunapottréttur með hrísgrjónum og súrsætrisósu.	Grænmetislasagna og brauð.
16. sept	17. sept	18. sept	19. sept	20. sept
Línsubaunabuff með kartöflum og sósu.	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu.	Hafrajjógurt, brauð og álegg. Ávextir	Grænmetis -stangir með soðnum kartöflum og tómat/kokteilsósu.	Vegan snitsel með kartöflum og kaldri sósu.
23. sep	24. sept	25. sept	26. sept	27. sept
Nemenda viðtöl	Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu.	Vegan hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsínum Ávextir	Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og sósu.	Pasta Veganese.
30. sept				
Grænmetisbollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu.				

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.