

Nóvember matseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1. nóvember
				Mexíkósk súpa með kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
4. nóvember	5. nóvember	6. nóvember	7. nóvember	8. nóvember
Fiskistangir með soðnum kartöflum og kokteil sósu. Grænmeti og ávextir	Píta með hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Ítölsk tómatsúpa með heilhevitipasta. Ávextir	Léttsołtuð ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalagasagne með tortillakökum, salsa og cheddar ostasósu. Grænmeti og ávextir
11. nóvember	12. nóvember	13. nóvember	14. nóvember	15. nóvember
Ofnbakaður fiskur með soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í kornflexhjúp með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir.	Skipulagsdagur	Gufusoðin ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa með lambagúllas, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
18. nóvember	19. nóvember	20. nóvember	21. nóvember	22. nóvember
Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	Grísasnitset með kaldri bernaisesósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Spaghetti Bolognese. Grænmeti og ávextir
25. nóvember	26. nóvember	27. nóvember	28. nóvember	29. nóvember
Ýsa í orlú með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) með brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Blómkálssúpa og brauð. Ávextir	Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Kínverskar núðlur með kjúklingi, grænmeti og eggjum. Ávextir

ATH 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 Andreu andrea.s@kopavogur.is matreiðslumanns Kóraskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.

Nóvember matseðill

		Grænkeraseðill		
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
				1.nóvember Mexíkósk súpa með nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum tjóma. Ávextir
4. nóvember Grænmetisstangir með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	5. nóvember Píta með sojahakki, grænmeti og sósu. Ávextir	6. nóvember Ítölsk tómatsúpa með heilhveitipasta. Ávextir	7. nóvember Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir	8. nóvember Grænmetislasagna. Grænmeti og ávextir
11. nóvember Índverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	12. nóvember Grænmetisbollur í kornflexhjúp með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir.	13. nóvember Skipulagsdagur	14. nóvember Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	15. nóvember Íslensk grænmetissúpa með rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
18. nóvember Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	19. nóvember Vegan snitsel með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	20. nóvember Hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsinum. Ávextir	21. nóvember Spínatbuff með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	22. nóvember Spaghetti Veganese. Grænmeti og ávextir.
25. nóvember Vorrúllur með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	26. nóvember Grænmetisbollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	27. nóvember Blómkálssúpa og brauð. Ávextir	28. nóvember Heimalagaður grænmetisréttur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	29. nóvember Kínverskar núðlur með grænmeti. Ávextir

ATH 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 Andreu andrea.s@kopavogur.is matreiðslumanns Kóraskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.