

# FEBRÚAR

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. febrúar</b> Ofnbakaður fiskur með kínóa og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>4. febrúar</b> Kalkúnabollur í BBQ með brúnum hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir	<b>5. febrúar</b> Grænmetisúpa og brauðbolla. Ávextir	<b>6. febrúar</b> Spænskur fiskréttur með kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>7. febrúar</b> Nautahakkabuff með brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum bauum og sultu. Ávextir
<b>10. febrúar</b> Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>11. febrúar</b> Pastasalat með grænmeti, sólþurrkuðum tómötum, skinku og kaldri sósu. Ávextir	<b>12. febrúar</b> Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	<b>13. febrúar</b> Gufusoðin ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>14. febrúar</b> Grísasnitel með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
<b>17. febrúar</b> Þorskur í K.F.C raspi með soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	<b>18. febrúar</b> Danskar kjötbollur (frikadeller) með brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum bauum og sultu. Ávextir	<b>19. febrúar</b> Tómat súpa með pasta. Ávextir	<b>20. febrúar</b> Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	<b>21. febrúar</b> Spaghetti Bolognese. Grænmeti og ávextir.
<b>24. febrúar</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>25. febrúar</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>26. febrúar</b> Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	<b>27. febrúar</b> Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>28. febrúar</b> Kjúklingalæri í pankóraspi með kartöflugratíni og sósu. Grænmeti og ávextir

**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](mailto:andrea.s@kopavogur.is) matreiðslumanns Kóraskóla.  
Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.

# FEBRÚAR

Grænkeraseðill:				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. febrúar</b> Grænmetis/oumph réttur. Grænmeti og ávextir	<b>4. febrúar</b> Chick*n popcorn í BBQ með brúnum hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	<b>5. febrúar</b> Grænmetissúpa og brauðbolla. Ávextir	<b>6. febrúar</b> Spænskur grænmetis réttur með kartöflum. Grænmeti og ávextir	<b>7. febrúar</b> Grænmetis buff með brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir
<b>10. febrúar</b> Steikt tófu með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	<b>11. febrúar</b> Pastasalat með grænmeti, sólþurrkuðum tómötum, oumph og kaldri sósu. Ávextir	<b>12. febrúar</b> Hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsinum. Ávextir.	<b>13. febrúar</b> Fyllt paprika. Grænmeti og ávextir.	<b>14. febrúar</b> Vegan snitsel með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir
<b>17. febrúar</b> Kínóa og grænkálsbuff með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	<b>18. febrúar</b> Grænmetisbollur með brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	<b>19. febrúar</b> Tómat súpa með pasta. Ávextir	<b>20. febrúar</b> Heimalagaður baunaréttur. Grænmeti og ávextir	<b>21. febrúar</b> Spaghetti Bolognese. Grænmeti og ávextir
<b>24. febrúar</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>25. febrúar</b> <b>Vetrarfrí</b>	<b>26. febrúar</b> Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	<b>27. febrúar</b> Falafel bollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir.	<b>28. febrúar</b> Rauðrófu buff með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávexir

**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](mailto:andrea.s@kopavogur.is) matreiðslumanns Kóraskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.