

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. mars Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	4. mars Saltkjöt með jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir	5. mars Pizza og safi	6. mars Fiski borgari með brauði, grænmeti, sósu og Pik Nik. Ávextir og grænmeti	7. mars Sveppasúpa og brauð. Ávextir
Bolludagur	Sprengidagur	Öskudagur		
10. mars Lax í grillsmjör marineringu með kínóa og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	11. mars Kjötvarsbollur með soðnum kartöflum, hvítkáli og bræddu smjöri. Grænmeti og ávextir	12. mars Skipulagsdagur	13. mars Heimalagaður plockfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	14. mars Úrbeinuð kjúklingalæri með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
17. mars Þorskur í KFC með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	18. mars Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	19. mars Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	20. mars Gufusoðin ýsa með kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	21. mars Lambasnitsel með kartöflum og bernaiese sósu. Grænmeti og ávextir
24. mars Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tómát/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	25. mars Píta með skinku, grænmeti og pítusósu. Ávextir	26. mars Heitur pastaréttur með ostasósu, beikoni og grænmeti. Ávextir	27. mars Langa í hvítlauks marineringu með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	28. mars Kjúklingalagasagne með tortillakökum salsa og cheddarostasósu. Grænmeti og ávextir
Árshátíðarvika	Árshátíðarvika	Árshátíðarvika	Árshátíð	Kósýdagur
31. mars Grískur fiskréttur með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir				

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.

Grænkeraseðill

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
3. mars Grænmetisbollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir Bolludagur	4. mars Grænkálsbuff með soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir Sprengidagur	5. mars Pizza og safi Öskudagur	6. mars Grænmetis borgari með brauði, grænmeti, sósu og Pik Nik. Ávextir og grænmeti	7. mars Sveppasúpa og brauð. Ávextir
10. mars Bauna réttur með kínóa. Grænmeti og ávextir	11. mars Índverskar bollur með soðnum kartöflum og hvítkáli. Grænmeti og ávextir	12. mars Skipulagsdagur	13. mars Heimalagaður grænmetis réttur. Grænmeti og ávextir.	14. mars Vorrúllur með hrísgrjónum og sósu. Grænmeti og ávextir
17. mars Rauðrófu buff með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	18. mars Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	19. mars Hrísgrjónagrauttur með kanilsykri og rúsínum. Ávextir	20. mars Baunaréttur með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	21. mars Vegansnitset með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir
24. mars Steikt tófú með soðnum kartöflum og tómatsósu. Grænmeti og ávextir Árshátíðarvika	25. mars Píta með oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir Árshátíðarvika	26. mars Heitur pastaréttur með grænmeti og tófú. Ávextir Árshátíðarvika	27. mars Blómkálssteik með kartöflum. Grænmeti og ávextir Árshátíð	28. mars Grænmetislasagne. Grænmeti og ávextir Kósýdagur
31. mars Grískur réttur með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir				

ATH matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI ALLA DAGA

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