

APRÍL MATSEÐILL

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	1. apríl Kalkúnabollur í BBQ með hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	2. apríl Skr með rjóma blandi og ostaslaufa. Ávextir	3. apríl Ýsa í orlý með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	4. apríl Ungversk gúllassúpa með nautagúllasi, grænmeti og grófu brauði. Ávextir
7. apríl Gufusóðin ýsa með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	8. apríl Píta með hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir.	9. apríl Grænmetisbollur með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	10. apríl Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	11. apríl Íslensk kjötsúpa með lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir
14. apríl	15. apríl	16. apríl	17. apríl	18. apríl
			SKÍRDAÐUR	FÖSTU- DAÐURINN Langi
21. apríl Annar í PÁSKUM	22. apríl Grænmetislasagna með grófu brauði. Grænmeti og ávextir.	23. apríl Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum og lifrapylsu og blóðmör. Ávextir.	24. apríl SUMAR- DAÐURINN Fyrsti 	25. apríl Kínverskar núðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti. Ávextir
28. apríl Léttisóltuð ýsa með smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	29. apríl Sænskar kjötbollur með brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli og grænum baunum. Grænmeti og ávextir	30. apríl Heitur pastaréttur með heilhveitipastu, penne, pylsubitum, grænmeti og tómatinosósa. 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.

APRÍL MATSEÐILL

	Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	
	1. apríl	2. apríl	3. apríl	4. apríl	
	Grænmetisbollur í BBQ með hrísgrjónum og maísbáunum. Grænmeti og ávextir	Hafrajjógurt og brauð með áleggi. Ávextir	Vorrúllur með hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Ungversk súpa með, grænmeti, tófú og grófu brauði. Ávextir	
7. apríl	8. apríl	9. apríl	10. apríl	11. apríl	
Baunaréttur með soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Píta með veganhakki, grænmeti og sósu. Ávextir.	Grænmetisbollur með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Kínóa og grænkálsbuff með soðnum kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Íslensk kjötsúpa með báunum, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir	
14. apríl	15. apríl	16. apríl	17. apríl	18. apríl	
			SKÍRDAÐUR	FÖSTU- DAÐURINN Langi	
21. apríl	22. apríl	23. apríl	24. apríl	25. apríl	
Annar í PÁSKUM	Grænmetislasagna með grófu brauði. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri og rúsínum. Ávextir.	SUMAR- DAÐURINN FYRSTI 	Kínverskar núðlur með oumph og grænmeti. Ávextir	
28. apríl	29. apríl	30. apríl			
Baunaréttur með soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur með brúnni sósu, kartöflum, rauðkáli og grænum báunum. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur með heilhveitipasta-penne, báunum, grænmeti og tómatinosósa. 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 mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.