

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
2. mars	3. mars	4. mars	5. mars	6. mars
Gufusoðin ýsa með kartöflum, bræddu smjöri og tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Chilli con carne með hrísgrjónum og sýrðum rjóma. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur með ostasósu, beikoni og grænmeti. Ávextir	Fiskur í Franskri hvítlauks marineringu með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Kjúklingalasagne með tortillakökum salsa og cheddarostasósu. Grænmeti og ávextir
9. mars	10. mars	11. mars	12. mars	13. mars
Grískur fiskréttur með kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur	Sveppasúpa og brauð. Ávextir	Ýsa í kornflex með kartöflum og sósu. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel með kartöflum og bernaíse sósu. Grænmeti og ávextir
16. mars	17. mars	18. mars	19. mars	20. mars
Ýsa í raspi með soðnum kartöflum og tomat/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Tikka Masala kjúklingaréttur með hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur með kanílsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Þorskur í KFC með soðnum kartöflum og tomat/kokteilsósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff með byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir
Árshátíðarvika	Árshátíðarvika	Árshátíðarvika	Árshátíð	Kósýdagur
23. mars	24. mars	25. mars	26. mars	27. mars
Fiskibollur með brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Tortilla með hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Tómat súpa og brauð. Ávextir	Heimalagaður plokkfiskur með rúgbrauði. Grænmeti og ávextir.	Pastasalat með skinku, grænmeti og kaldri sósu. Ávextir
30. mars	31. mars	1. apríl	2. apríl	3. apríl



GLEÐILEGA
Páska

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 mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.