

Nóvember

2020

Kópavogsskóli

Matsalurinn okkar

Oft eru augun „svangari“ en maginn.

Fáum okkur hæfilega úr ávaxtabar og munum að aðrir vilja líka fá.



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
1	2	3	4	5	6	7
	Ítalskar kjötbollur með kartöflumús og sósu	Kjöt í karrý ásamt hrísgrjónum og karrýsósu	Grænmetisúpa með pasta og heimabökuðu brauði	Lax með sítrónu, kartöflur og sítrónusósa	Pizzupartý.	
8	9	10	11	12	13	14
	Karrý kjúklingur og hrísgrjón	Hakk og spaghatti með brauði	Grjónagrautur með rúsínum og slátri	Djúpsteiktur fiskur, kartöflur og kokteilsósa	Píta ,franskar og sósa	
15	16	17	18	19	20	21
	Plokkfiskur með rúgbrauði	Grísagott, steiktur kartöflur og súrsæt sósa	Mexico kjúklingasúpa og snakk	Skipulagsdagur	Grísasnitset með steiktum kartöflum	
22	23	24	25	26	27	28
	Kjötfarsbollur, kartöflumús og sósa	Bjúgu með uppstúf og kartöflum	Gúllassúpa og heimabakað brauð	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur og remúlaði	Kjúklingaborgarar, franskar og sósa	
29	30					
	Hakkabuff með kartöflumús og sultu	Kjúklingabollur og hrísgrjón	Grjónagrautur með rúsínum og slátri	Ofnbakaður fiskur og hrísgrjón	Kjúklinga-lasagna og snakk	

Ávaxta- og salatbar er með öllum mat á matseðlinum okkar