

Mars

2022

Kópavogsskóli

Góa er fimmti mánuður vetrar í gamla norræna tímatalinu og hefst á sunnudegi í átjándu viku vetrar, eða 18. til 24. febrúar. Fyrsti dagur góu er nefndur konudagur og var dagur húsfreyjunnar eins og fyrsti dagur þorra var dagur húsbóndans.



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
	Bolludagur Steiktar kjötfarsbollur. Kartöflumús.	Sprengidagur. Saltkjöt. Kartöflur	Öskudagur. Borgari.safi.	Djúpsteiktur fiskur Karröflur	Grísasnitset. Steiktar kartöflur. Sósa og sulta	
6	7 Fiskibollur, Bygg. Karrýsósa	8 Kjúklingapasta með ostasósu.	9 Kjötsúpa	10 Hakkbuff. Kartöflumús sulta og sósa	11 Lamb bernes. Steiktar kartöflur	12
13	14 Soðin fiskur kartöflur smjör	15 Kjötbollur í italskrisósu. Bygg.	16 Skipulagsdagur	17 Lamb í karrý. Hrísgrjón	18 Kjúklingabringa. Franskar sósa og salat	19
20	21 Nætursaltaður fiskur. Kartöflur rúgbrauð	22 Mexico hakkréttur. Bygg	23 Grjónagrautur. Slátur rúsínur og kanilsykur	24 Kjúklingur í korma. Hrísgrjón	25 Lasagna. Hvítlauksbrauð.	26
27	28 Fiskur í raspi Kartöflur remó	29 Borrito. Bygg, salsasósa	30 Skyr. Brauð.	31 Fiskikökur. Kartöflur. sósa	Grísastrymlar. Hrísgrjón. Súrsæt sósa	

Ávaxta- og salatbar er með öllum mat á matseðlinum okkar