

Nóvember

2019

Kópavogsskóli

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
	28	29	30	31	1	2
	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur og remúlaði.	Grænmetisbollur og buff og hrísgrjón.	Grænmetissúpa og súpubrauð.	Kjúklingaleggir og hrísgrjón.	Ofnbakaður fiskur með tómát og basilíku og kartöflum.	
3	4	5	6	7	8	9
	Nætursöltuð ýsa, soðnar kartöflur, rúgbrauð og smjör.	Borito, hrísgrjón og salsasósa.	Blómkálssúpa og súpubrauð.	Djúpsteiktur fiskur, steiktar kartöflur og kokteilsósa.	Kjúklingalásagne og hvítlauksbrauð.	
10	11	12	13	14	15	16
	Soðinn fiskur, soðnar kartöflur og tómatsósa.	Grísastrimlar, hrísgrjón og súrsæt sósa.	Mexíkó kjúklingasúpa, snakk, sýrður rjómi og rifinn ostur.	Núðluréttur með kjúklingi.	Soðin bjúgu, kartöflur, uppstúfur, grænar baunir og rauðkál.	
17	18	19	20	21	22	23
	Fiskistangir, hrísgrjón og salsasósa.	Hakk og spaghetti.	Grjónagrautur, slátur og rúsinur.	Lax með sítrónusósu og kartöflum.	Hamborgari með öllu. (Franskar og kokteilsósu).	
24	25	26	27	28	29	30
	Plokkfiskur og rúgbrauð.	Ítalskar hakkbollur, kartöflumús, sulta og brún sósa.	Íslensk kjötsúpa og súpubrauð.	Pasta með ítalskri sósu og kjúklingi.	Grísašnitsel, steiktar kartöflur, sveppasósa og rauðkál.	

Ávaxta- og salatbar fylgir öllum mat á matseðli.

Hafragrautur alla daga frá kl. 07:40 – 07:50

