



Hörðuvallaskóli

Matseðill apríl 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
31. mars.	1. apríl	2. apríl	3. apríl	4. apríl
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollar. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrat m/kanilsykri, rúsinum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
7. apríl.	8. apríl.	9. apríl.	10. apríl.	11. apríl.
Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilheutipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Kjötfarsbollur m/hvítkáli og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Fiskiborgari m/brauði, káli, gúrku, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir Árshátíð 7. árg.	Skertur dagur kl: 8:30-12:00 Allir í mat 11:30-12:00 Pylsur og capri sun. 7. árg borðar upp í Kór.
14. apríl.	15. apríl.	16. apríl.	17. apríl.	18. apríl.
Páskafri			Skírdagur	Föstudagurinn langi
21. apríl.	22. apríl.	23. apríl.	24. apríl.	25. apríl.
Annar í Páskum	Danskar kjötbollar (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Sumardagur- inn fyrsti	Kjúklingasnitset m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
28. apríl.	29. apríl.	30. apríl.	1. maí.	2. maí.
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollar í BBQ m/hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir	Píta m/hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Verkalýðs- dagurinn	Grísastrímlar m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.				
Munið að tilkynna um fæðuóþol eða ofnæmi til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				



Hörðuvallaskóli

Matseðill apríl 2025

Vegan-Grænkerafæði

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
31. mars.	1. apríl	2. apríl	3. apríl	4. apríl
Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollar. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Mexikósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
7. apríl.	8. apríl.	9. apríl.	10. apríl.	11. apríl.
Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan-hakk, linsur og heilhevitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, papriku og kartöflubátum. Ávextir Árshátíð 7. árg.	Skertur dagur kl: 8:30-12:00 Allir í mat 11:30-12:00 Pylsur og capri sun. 7. árg borðar upp í Kór.
14. apríl.	15. apríl.	16. apríl.	17. apríl.	18. apríl.
Páskafri			Skírdagur	Föstudagurinn langi
21. apríl.	22. apríl.	23. apríl.	24. apríl.	25. apríl.
Annar í Páskum	Hälsans Kök vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og papríkusósu. Grænmeti og ávextir	Sumardagur- inn fyrsti	Vegan-snitsel m/soðnum kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
28. apríl.	29. apríl.	30. apríl.	1. maí.	2. maí.
Vegan nuggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, maís og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/vegan-hakki, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Verkalýðs- dagurinn	Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuóþol** eða **ofnæmi** til Hildar hildur.sig@kopavogur.is matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.

Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mótuneytið eða í móttöku hjá ritara.