



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2024

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
4. nóv Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	5. nóv Píta m/skinu, grænmeti og pítusósu. Ávextir	6. nóv Grænmetisbollur í konflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	7. nóv Léttsöltuð ýsa m/smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	8. nóv Kjúklingalagasne m/tortillakökum salsa og cheddar- ostasósu. Grænmeti og ávextir
11. nóv Þorskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	12. nóv Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	13. nóv Skipulagsdagur - frístund lokuð	14. nóv Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	15. nóv Ungversk gúlassúpa m/nautagúllasi, fullt af grænmeti og brauðbollu. Ávextir
18. nóv Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	19. nóv Grísnitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	20. nóv Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	21. nóv Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	22. nóv Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.
25. nóv Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	26. nóv Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	27. nóv Bláberjaskyr m/rjómablandi og ostaslaufa. Ávextir	28. nóv Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	29. nóv Fullveldishátíð Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

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

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



Hörðuvallaskóli

Matseðill nóvember 2024

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
4. nóv	5. nóv	6. nóv	7. nóv	8. nóv
Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
11. nóv	12. nóv	13. nóv	14. nóv	15. nóv
Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, maís og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur - frístund lokuð	Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetissúpa, fullt af grænmeti og brauðbollu. Ávextir
18. nóv	19. nóv	20. nóv	21. nóv	22. nóv
Falafel bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Spínatbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan Spaghetti bolognese. Grænmeti og ávextir.
25. nóv	26. nóv	27. nóv	28. nóv	29. nóv
Grænmetis-vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	Hafraþjógúrt m/jarðarberjabragði og brauð með áleggi. Ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Fullveldishátíð Tortilla m/vegan-hakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. 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.