



## Matseðill Árbæjarskóla fyrir Nóvember 2024



Dags.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
28. – 1. Október- Nóvember.	Vetrafrí	Kjúklinga pasta Grænmetisfasta Meðlæti: ávextir og grænmeti	pönnusteikt ýsa í raspi, kartöflur og kokteilsósu Blómkáls ostabuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Hakkabuff, steiktar kartöflur og brún sósa. Grænmetisréttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur Hafragrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti
4. – 8. Nóvember.	Soðin ýsa, smjör og smælki kartöflur. Grænmetisbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ítalskar hakkbollur Grænmetisbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Steikt rauðspetta Vegan Snitsel buff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklinga snitsel Vegan kjúklingur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Mexico grænmetissúpa og brauð Meðlæti: ávextir og grænmeti.
11. – 15. Nóvember.	Plokkfiskur Grænmetistortilla Meðlæti: ávextir og grænmeti	Blómkáls ostabuff Grænmetisbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kentucky þorskur Paella Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lasagna og hvítlauksbrauð Grænmetislasagna Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur. Hafragrautur Meðlæti: ávextir
18. – 22. Nóvember.	Steiktir fiski fingur Grænmetisfingur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Pylsu pasta og brauð Græn pasta Meðlæti: ávextir og grænmeti	Soðin ýsa smjör og smælki kartöflur Baunabuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Kjúklinga naggar Græn naggar Meðlæti: ávextir og grænmeti	<b>Starfsdagur</b>
25. – 29. Nóvember.	Fiskibollur, brún sósa og kartöflur Greinmetisbollur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ítalskar hakkbollur og sphagetti Græn baunaréttir Meðlæti: ávextir og grænmeti	Ýsa karrý wokon, hrisgrjón og hvítlauksósa Grænmetisbuff Meðlæti: ávextir og grænmeti	Lamba pottréttur og kartöflumús Grænmetis réttur Meðlæti: ávextir og grænmeti	Grjónagrautur Hafragrjónagrautur Meðlæti: ávextir og grænmeti