

## Marsmatseðill Árskóla

Þri 1. mar	Saltkjöt og baunir
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 2. mar	Öskudagur / Skipulagsdagur
Fim 3. mar	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og kaldri sósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 4. mar	Pasta með skinku, grænmeti, piparostasósu og hvítlaugsbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 7. mar	Lasagne með kartöflumús og kryddbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 8. mar	Soðinn fiskur með kartöflum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 9. mar	Grísasnitsetur með steiktum kartöflum og brúnni lauksósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 10. mar	Rjómalöguð blómkálsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 11. mar	Pönnusteiktur karrífiskur með hrísgrjónum, grænmeti og kaldri karrísósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 14. mar	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 15. mar	Hakkabuff með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 16. mar	Hrísgrjónagrautur með rúsínum, kanilsykri og slátri
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 17. mar	Steiktur fiskibollur með kartöflum og lauksósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 18. mar	Kjúklinganaggar í kornflexhjúp með frönskum og kokteilsósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 21. mar	Soðið slátur, rófur, kartöflur og jafningur
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 22. mar	Mexíkósk kjúklingasúpa með ostadoritosflögum og brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Mið 23. mar	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 24. mar	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 25. mar	Gratineraður þorskur með grænmeti og kartöflum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 28. mar	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum og kartöflum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 29. mar	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 30. mar	Blómkáls- og brokkólísúpa með brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 31. mar	Lasagne með kjúklingi, grænmeti og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur