

Nóvember matseðill Árskóla

Miðvikudagur 1.	Léttsaltaður fiskur, rófur, rúgbrauð og smjör.
Fimmtudagur 2.	Skyr, brauð og salatbar.
Föstudagur 3.	Kjúklingabitar, kartöflubátar og kokteilsósa.
Mánudagur 6.	Lasagne, salat og brauð.
Þriðjudagur 7.	Eggsteiktur fiskur, grænmeti, kartöflur og sinnepssósa.
Miðvikudagur 8.	Panini loka með pizzasósu, osti og pepperoni.
Fimmtudagur 9.	Karrífiskur, hrísgrjón, kartöflur og salat.
Föstudagur 10.	Kakósúpa, tvíbökur, brauð og salatbar.
Mánudagur 13.	Soðinn fiskur, rófur, kartöflur og rúgbrauð.
Þriðjudagur 14.	Pasta með sósu, pylsum og grænmeti.
Miðvikudagur 15.	Ofnbakaður lax með mangó og grænmeti.
Fimmtudagur 16.	Kryddlegnar gríساسneiðar, kartöflukrókettur og sósa.
Föstudagur 17.	Lambaborgari og franskar.
Mánudagur 20.	Soðið slátur, kartöflumús og rófur.
Þriðjudagur 21.	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur, sítróna og remolaði.
Miðvikudagur 22.	Grjónagrautur, slátur og salatbar.
Fimmtudagur 23.	Gratíneraður þorskur, hrísgrjón og grænmeti.
Föstudagur 24.	Tortillur, hakk, sósa og salatbar.
Mánudagur 27.	Kjötsúpa og heimabakað brauð.
Þriðjudagur 28.	Fiskibollur, tómatsósa og kartöflur.
Miðvikudagur 29.	BBQ gríсарif, ostamakkarónur, maís og kartöflubátar.
Fimmtudagur 30.	Plokkfiskur, rúgbrauð og rófur.