

# Nóvembermatseðill Árskóla

Mán 1. nóv	Nautahakksbuff með brúnni sósu og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur. Rabarbarasulta
Þri 2. nóv	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 3. nóv	Íslensk kjötsúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 4. nóv	<b>SKIPULAGSDAGUR</b>
Fös 5. nóv	Eggsteiktur fiskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 8. nóv	Fiskigratín með byggi og grænmeti
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 9. nóv	Hrísgrjónagrautur með kanilsykri, rúsínum og slátri
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Mið 10. nóv	Spaghetti með kjötbollum og ítalskri tómatsósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 11. nóv	Plokkfiskur með heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 12. nóv	Ofnsteiktir kjúklingabitar með steiktum kartöflubátum og brúnni sósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 15. nóv	Lambakjöt í karrísósu með hrísgrjónum og kartöflum
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 16. nóv	Kjúklingapasta með grænmeti, ostasósu og hvítlauksbrauði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 17. nóv	Pönnusteiktur þorskur með kartöflum og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 18. nóv	Rjómalöguð blómkáls- og brokkolísúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fös 19. nóv	Mexíkóskur fiskréttur með hrísgrjónum og grænmeti
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 22. nóv	Grænmetisbuff með kúskús, grænmeti og hunangssinnepssósu
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 23. nóv	Ofnbakaður karrífiskréttur með kartöflum og grænmeti
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mið 24. nóv	Soðið slátur, rófur, uppstúf og kartöflur
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fim 25. nóv	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Fös 26. nóv	Grísnitsel með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Mán 29. nóv	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur
Þri 30. nóv	Lasagne með með hvítlauksbrauði og kartöflumús
Meðlæti	Blandað salat mix, grænmetisblanda og ávöxtur