

Októbermatseðill Árskóla

Mánudagur 1.	Súrsætur grísapottréttur og hrísgrjón.
Þriðjudagur 2.	Mexikó fiskréttur, kartöflur og grænmeti.
Miðvikudagur 3.	Gúlassúpa og brauð
Fimmtudagur 4.	Steiktar kjötfarsbollur, kartöflur og brún sósa.
Föstudagur 5.	Kennaraþing.
Mánudagur 8.	Kakósúpa brauð og ostur.
Þriðjudagur 9.	Kúrekakássa, brauð og salat.
Miðvikudagur 10.	Soðinn fiskur, grænmeti og kartöflur.
Fimmtudagur 11.	Slátur, kartöflumús og rófur.
Föstudagur 12.	Grísakótiletur, kartöflubátar og sósa.
Mánudagur 15.	Eggsteiktur fiskur, köld sósa og kartöflur.
Þriðjudagur 16.	Aspassúpa og brauð.
Miðvikudagur 17.	Lasagne, kartöflumús og salat.
Fimmtudagur 18.	Vetrarfrí.
Föstudagur 19.	Vetrarfrí.
Mánudagur 22.	Ofnbakaður fiskur í hvítlaukssósu og kartöflur.
Þriðjudagur 23.	Hakk, tortillur, tacoskeljar og grænmeti.
Miðvikudagur 24.	Léttsaltaður fiskur, kartöflur og grænmeti.
Fimmtudagur 25.	Grjónagrautur og slátur.
Föstudagur 26.	Pásta, rjómasósa, salat og brauð.
Mánudagur 29.	Skyr, brauð og álegg.
Þriðjudagur 30.	Kjöt í karrí, hrísgrjón og kartöflur.
Miðvikudagur 31.	Plokkfiskur, rúgbrauð og grænmeti.

Salatbar alla daga.