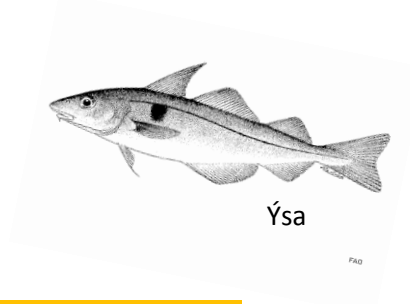


# Matseðill mars 2015

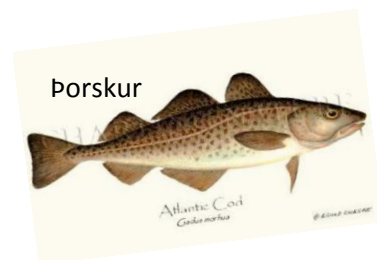
2.mar mán Lasagna, hrísgrjón (eða kartöflumús) og salat  
3.mar þri Ofnbakaður fiskur með kartöflugratíni og salati  
4.mar mið Súpa og brauð  
5.mar fim Núðluréttur og grænmeti  
6.mar fös Fiskibollur, kartöflur, sósa, salat og rúgbrauð



9.mar mán Hrísgjónagrautur og slátur  
10.mar þri Fiskur í raspi, hrísgrjón og salat  
11.mar mið Kjúklingaréttur, kartöflur og salat  
12.mar fim Pönnusteiktur fiskur, kartöflur, salat og rúgbrauð  
13.mar fös Naggar, kartöflur, sósa og grænmeti

Borðar þú nægan fisk ?

16.mar mán Nautabuff, kartöflur, sósa og salat  
17.mar þri Skeyr og brauð með álegg  
18.mar mið Plokkfiskur, rúgbrauð og grænmeti  
19.mar fim Langlokur / heitt slátur og kartöflumús f.leikskóla  
20.mar fös Fiskur (nemendur mega koma með tillögur)



23.mar mán Kjötsúpa og nýbakað brauð  
24.mar þri Soðin ýsa, kartöflur, grænmeti og rúgbrauð  
25.mar mið Kjúklingaleggir, kartöflubátar og salat  
26.mar fim PIZZA  
27.mar fös Fiskuréttur með brauði og grænmeti

Það er fiskur tvisvar í viku í mótuneytinu!

30.mar mán Hrísgjónagrautur og slátur

Fiskur inniheldur mikið af vítamínum, sérstaklega E-vítamín og B-vítamín, einnig steinefni eins og sink og selen, svo er hann mjög próteinríkur.

21 skóladagur í mars

Omega-3 fitusýrur, styrkja bein, tennur, húð og hár. eru góðar fyrir æða- og taugakerfið. Þær styrkja ónæmiskerfið gegn ýmsum sjúkdómum og eru ómissandi fyrir heilastarfsemina.

FORELDRAR - Munið að kíkja reglulega á matseðilinn.

Það er ótrúlega oft sem nemendur segjast hafa fengið sama mat heima deginum áður og vilja þá lítið borða.

Matráður vill endilega að börnin fari södd úr matsalnum :)

Sniðugt að ræða aðeins heima fyrir:

Hve mikilvægt það er að smakka allan mat þótt við höfum ekki séð hann áður.

Að tala ekki illa um t.d. fisk í matsalnum, það virðist hafa keðjuverkandi áhrif.

