


# Mötuneyti Þelamerkurskóla í apríl 2017

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p><i>Borðum grænmeti og ávexti heilunnar vegna</i></p>  <p><small>Einn skammtur gæur veðó elna meðaleiðr ávöxtur, 75-100 g af grænmeti, 1-2 kartöflur eða glas af hrönnun ávaxtasaba.</small></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>Manneldisráð</b>                      Hvetur fólk á þíllum aldri til að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti, ávöxtum eða lesuróflum á dag.</p> </div> </div>						
3 Pepperonipasta með salati og brauði	4 Soðinn fiskur með rúgbrauði	5 Hakk og spakk	6 Vínarsnitsel með ofnbökuðum kartöflum	7 Grjónagrautur og slátur	8	9
10	11	12	13 Skírdagur	14 Föstudagurinn langi	15	
17 Annar í páskum	18 Ostapasta með salati og brauði	19 Steiktur fiskur með lauk	20 Sumardagurinn fyrsti	21 Starfsdagur í skólanum	22	23
24 Ofnbakaður lax	25 Skinkupasta með salati og brauði	26 Steiktar fiskibollur með karrýsósu	27 Skólastjórnendur velja hvað verður í matinn þennan dag	28 Súpa og salatbar	29	

