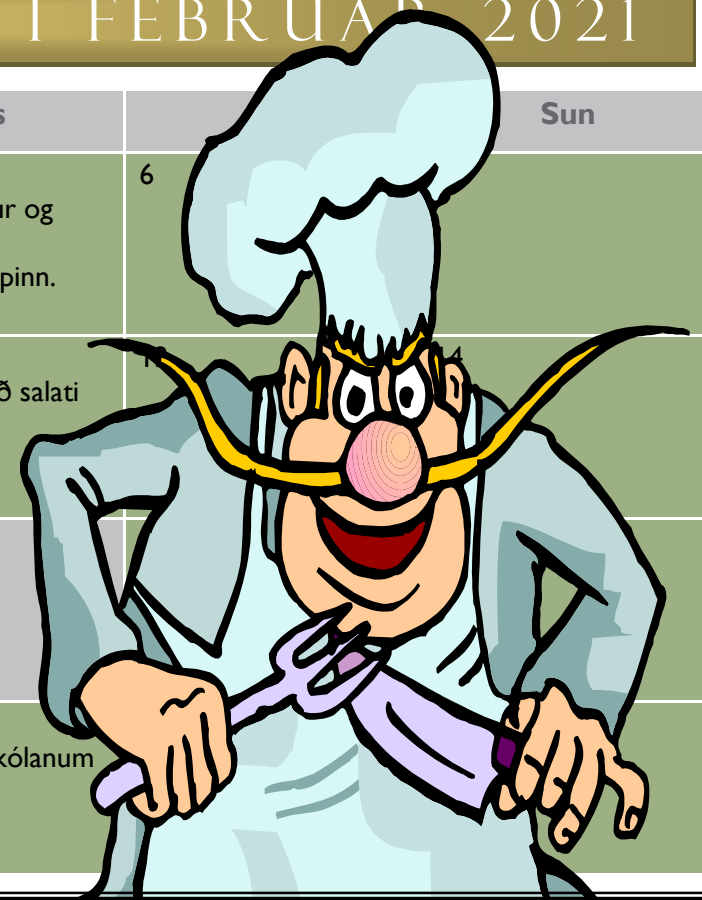
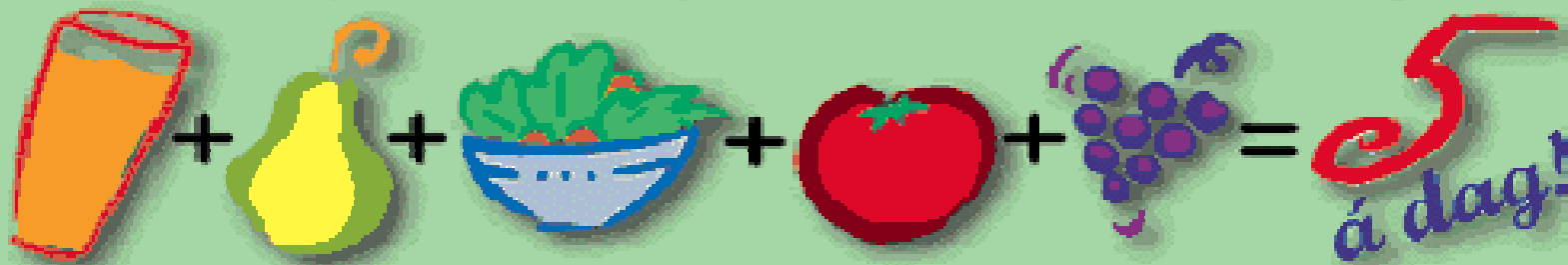


MÖTUNEYTI ÞELAMERKURSKÓLA Í FEBRÚAR 2021

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Sun
1 Plokkfiskur með rúgbrauði og salati	2 Ostapasta með salati og brauði	3 Steiktar fiskibollur með lauk, remma og salati	4 Svínahnakki með ofnbökuðum kartöflum og salati	5 Grjónagrautur og slátur. Salatbarinn opinn.	6
8 Starfsdagur í skólanum	9 Lasagna með salati og brauði	10 Nætursaltaður fiskur með rúgbrauði og salati	11 Vínarsnitsel með grænum baunum og salati	12 Fiskisúpa með salati og brauði	
15 Bolludagur Hakkbollur og salat	16 Sprengidagur Saltkjöt og baunir	17 Öskudagur /vetrarfrí	18 Vetrarfrí	19 Vetrarfrí	
22 Tortillur með kjúklingi. Salatbarinn opinn.	23 Steiktur fiskur með karrýsósu og salati	24 Hakk og spakk með salati	25 Nemendaval hjá 9. og 10. bekk	26 Þorrablót í skólanum	



Borðum grænmeti og ávexti heilsunnar vegna



Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100 g af grænmeti, 1-2 kartöflur eða glas af hreinum ávaxtasafa.

Manneldisráð

hvetur fólk á öllum aldri til að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti, ávöxtum eða kartöflum á dag.