

# Primary School Menu

April 2023 – October 2023



This menu has been nutritionally analysed in line with Welsh Government Guidance to meet pupils needs for protein, carbohydrates, fat, sugar and salt.

Allergens & Intolerances  
Many of our dishes are available to accommodate special dietary requirements please contact our Cook to discuss these options



Arlwyo a Glanhau  
**NEWYDD**  
Catering & Cleaning



Suitable for Vegetarians



Vegan Option Available

WEEK 1

## MONDAY

**Jumbo Fish Finger**

*\*Or\**

**Baked Veggie Nuggets**  

Served with Creamed Mashed Potato & Baked Beans.

**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## TUESDAY

**Welsh Beef Bolognaise**

*\*Or\**

**Veggie Pasta Bolognaise**  

Served with pasta in tomato sauce, peas & garlic bread

**Mixed Fruit Sponge with cream & Fresh Fruit** 

## WEDNESDAY

**Roast Chicken Dinner of the Day.**

*\*Or\**

**Veggie Roast Dinner of the Day**  

Served with roast potato, carrots, broccoli & Yorkshire Pudding.

**Lemon Oat Bar & Fresh Fruit**  

## THURSDAY

**Chicken Curry & Naan Bread**

*\*Or\**

**Vegetable Jalfrezi** 

Served with rice, peas & Naan Bread

**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## FRIDAY

**Beef Burger or Vegan Burger in a Bun**

*\*Or\**

**Salmon Fillet**

Served with chips & veg sticks

**Cocoa Cookie & Fresh Fruit** 

WEEK 2

## MONDAY

**Sticky BBQ Baked Sausage**

*\*Or\**

**Sticky BBQ Baked Vegan Sausage**  

Served with Mashed Potato & Garden Peas


**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## TUESDAY

**Tuscan Chicken & Pasta**

Served with pasta, sweetcorn & garlic bread.

*\*Or\**

**Healthy Vegetable Soup & Roll** 

**Fruit Jelly & Fresh Fruit**  

## WEDNESDAY

**Roast Turkey Dinner of the Day.**

*\*Or\**

**Veggie Roast Dinner of the Day**  

Served with roast potatoes, carrots, green beans & Yorkshire Pudding.

**Oat Flapjack & Fresh Fruit** 

## THURSDAY

**Baked Fish Fillet**

Served with Creamed Mashed Potato & baked beans

*\*Or\**

**Chilli Non Carne**  

Vegetarian mince chilli served with rice & peas

**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## FRIDAY

**Chicken Nuggets**

Served with chips & veg sticks.

*\*Or\**

**Vegetable Tortilla Stack** 

Served with chips & veg sticks.

**Cocoa Cornflake Cake & Fresh Fruit** 

WEEK 3

## MONDAY

**Meatballs & Pasta**

*\*Or\**

**Veggie Meatballs & Pasta** 

Vegetarian meatballs in a tomato sauce, peas & garlic bread.

**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## TUESDAY

**Ham & Cheese Calzone Pocket**

*\*Or\**

**Cheese & Tomato Calzone Pocket** 

Served with baked wedges & Peas

**Baked Biscuit & Fresh Fruit** 

## WEDNESDAY

**Roast Chicken Dinner of the Day**

*\*Or\**

**Veggie Roast Dinner of the Day**  

Served with mashed potatoes & garden peas, carrots & Yorkshire Pudding

**Fruit Flapjack & Fresh Fruit** 

## THURSDAY

**Big Breakfast**

Bacon,, Free Range Omelet & , Baked Beans

*\*Or\**

**Veggie Big Breakfast** 

Vegan sausage , Free Range Omelet & Baked Beans

**Llaeth Y Llan Fruit Yoghurt & Fresh Fruit** 

## FRIDAY

**Chicken Burger in a Bun**

*\*Or\**

**Baked Cod Goujons**

Served with chips & Veg Sticks.

**Cocoa Krispie Cake & Fresh Fruit** 

### Sandwiches

Choose from the following fillings:

**Ham**

**Cheese** 

**Tuna Mayo**

Served with daily pudding, drink, fresh fruit and salad options where available.

### Freshly Cooked Jacket Potatoes

Choose from the following toppings:

**Baked Beans**  

**Cheese** 

**Tuna Mayo**

**Cheese & Beans** 

Served with daily pudding and drink with fresh fruit and salad options where available.

### Pasta Pots

Choose from the following toppings:

**Ham**

**Cheese** 

**Tuna Mayo**

**Salmon**

Served with daily pudding, drink, fresh fruit & salad options where available.

### Daily Salad Selection

As your school returns to a normal service the salad bar will once again be available to provide a daily choice of fresh salad.



**DAILY OPTIONS**

\*\*\*Please note that our menus could be subject to change due to nationwide supply issues.\*\*\*

# Bwydlen Ysgolion Gynradd

Ebrill 2023 | Hydref 2023



Mae'r fwydlen hon wedi'i ddadansoddi yn unol â arweiniad llywodraeth Cymru i gwrdd a anghenion brotein, carbohydradau, braster, siwgr a halen y disgyblion.

Alergen ac Anoddefiad  
Mae nifer o'n prydau ar gael i addasu ar gyfer diet arbennig, cysylltwch â'r Cogydd i drafod yr opsiynau hyn



Arlwyo a Glanhau  
**NEWYDD**  
Catering & Cleaning

Yn addas i Llysieuwyr Dewis Fegan ar Gael

WYTHNOS 1

## DYDD LLUN

**Bysedd Pysgod Mawr**  
*\*neu\**

**Nygets Llysiau wedi'u Pobi**   
Gyda Thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob.

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MAWRTH

**Bolognese Cig Eidion Cymreig**  
*\*neu\**

**Bolognese Llysieuol a Phasta**   
Gyda phasta mewn saws tomato, pys a bara garlleg

**Sbwng ffrwythau cymysg gyda hufen a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MERCHER

**Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd**  
*\*neu\**

**Cinio Rhost Llysieuol y Dydd**   
Gyda thatws rhost, moron, brocoli a phwdin Swydd Efrog.

**Bar ceirch lemwn a Ffrwythau Ffres**

## DYDD IAU

**Cyri Cyw Iâr a Bara Naan**  
*\*neu\**

**Cyri Jalfrezi Llysiau**   
Gyda pys llysiau a Bara Naan

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD GWENER

**Byrgyr Cig Eidion neu fyrgyr fegan mewn bynsen**  
*\*neu\**

**Ffiled Eog**  
Gyda sglodion a ffyn llysiau

**Cwci Coco a Ffrwythau Ffres**

WYTHNOS 2

## DYDD LLUN

**Selsig pobi bbq gludlog**  
*\*neu\**

**Selsig fegan wedi'i bobi â bbq gludlog**   
Gyda thatws stwnsh, a phys gardd

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MAWRTH

**Cyw Iâr Tysganaidd a Phasta**  
Gyda corn melys, bara garlleg  
*\*neu\**

**Cawl Llysiau Iach a rholyn**

**Jeli Ffrwythau a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MERCHER

**Cinio Twrci Rhost y Dydd**  
*\*neu\**

**Cinio Rhost Llysieuol y Dydd**   
Gyda thatws rhost, moron, ffa gwyrdd a phwdin Swydd Efrog.

**Fflapjac Ceirch a Ffrwythau Ffres**

## DYDD IAU

**Ffiled pysgod wedi'u pobi**  
Gyda thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob  
*\*neu\**

**Chilli Dim Carne**   
Miins chilli gyda pys

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD GWENER

**Nygets Cyw Iâr**  
Gyda sglodion a ffyn llysiau  
*\*neu\**

**Pentwr o Dortilas Llysiau**   
Gyda sglodion a ffyn llysiau

**Cacen Yd Coco a Ffrwythau Ffres**

WYTHNOS 3

## DYDD LLUN

**Peli Cig a Phasta**  
*\*neu\**

**Peli Llysieuol a Phasta**   
Peli llysieuol mewn saws tomato gyda phys a bara garlleg

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MAWRTH

**Poced Calzone gyda ham a chaws**  
*\*neu\**

**Poced Calzone caws a thomato**   
Gyda thalpiauw tatw, gyda phys

**Bisgedi Wedi'u Pobi a Ffrwythau Ffres**

## DYDD MERCHER

**Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd**  
*\*neu\**

**Cinio Rhost Llysieuol y Dydd**   
Gyda thatws stwnsh a phys gardd, moron a phwdin Swydd Efrog

**Fflapjac Ffrwythau a Ffrwythau Ffres**

## DYDD IAU

**Brecwast Mawr**

Cig moch, omlet buarth a Ffa Pob  
*\*neu\**

**Brecwast Llysieuol Mawr**   
Selsig fegan, Omlet buarth a Ffa Pob

**logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres**

## DYDD GWENER

**Byrgyr Cyw Iâr mewn Bynsen**  
*\*neu\**

**Goujons Penfras wedi'u pobi**  
Gyda sglodion a ffyn llysiau

**Cacen Krispie Coco a Ffrwythau Ffres**

DEWISIADAU  
DYDDIOL

### Brechdannau

Dewiswch o'r canlynol:

Ham

Caws

Tiwna a mayo

Gyda phwdin y dydd a diod dewisidau ffrwythau ffres a salad pan fyddant ar geal

### Tatws pob syth o'r Popty

Dewiswch o'r topiau canlynol

Gyda phwdin y dydd a diod, a dewisidau ffrwythau ffres a salad pan fyddant ar gael

Ffa pôb

Tiwna a mayo

Caws

Ffa pob a caws

### Potiau Pasta

Dewiswch o'r canlynol

**Ham, Caws, Tiwna a Mayo, Eog**

Gyda phwdin y dydd a diod, a dewisidau ffrwythau ffres a salad pan fyddant ar gael

### Dewis Salad Dyddiol

Pan fydd eich ysgol yn dychwelyd i wasanaeth arferoll bydd y bar salad ar gael unwaith eto i ddarparu dewis dyddiol o salad ffres.



\*\*\* Sylwch gall ein bwydlenni newid a bydd yn ddibynol argaeledd ledled y wlad