

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



Suitable for Vegans

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 Bolognese

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 Nugget

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.



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

DAILY OPTIONS

Bwydlen Ysgolion Gynradd

Ebrill 2023 | Hydref 2023

CYMERADWY

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 Yn addas i Feganïaid

WYTHNOS 1

DYDD LLUN

Bysedd Pysgod Mawr
neu

Nygets Llysiau wedi'u Pobi
Gyda Thatw Stwnsh Hufenog 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 phwddin 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 gludïog
neu

Selsig fegan wedi'i bobi â bbq gludïog
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 phwddin Swydd Efrog.

Fflapjac Ceirch a Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Ffiled pysgod wedi'u pobi
Gyda thatws Stwnsh Hufenog a Ffa Pob
neu

Chilli Dim Carne
Miins chilli gyda resi a pys

logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Nygets Cyw Iâr
Gyda sglodion a ffyn llysiau
neu

Pentwr o Dortalys 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 caws
neu

Poced Calzone caws a thomato
Gyda thalpiau tatw a cholslo

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 phwddin Swydd Efrog

Fflapjac Ffrwythau a Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Brecwast Mawr
Cig moch, Hash Brown, omlet buarth a Ffa Pob
neu

Brecwast Llysieuol Mawr
Selsig fegan, Hash Brown, 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 phwddin 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 phwddin 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 phwddin 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 ddibynnol argaeledd ledled y wlad