

2026/2027 Clàr-bìdh 3 Roghainn Bun-sgoile

Seachdain 1

A' tòiseachadh: 20 Giblean, 18 Cèitean, 15 Ògmhios, 17 Lùnastal (in-sheirbheis), 14 Sultain (in-sheirbheis), 26 Dàmhair, 23 Samhain, 21 Dùbhlachd, 4 Faoilleach (saor-latha), 1 Gearran, 1 Màrt

Latha	Roghainn orains (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn uaine (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn gorm (le brot is sailead)	Milsean (le measan)
Diluain	Corragan èisg is sliseagan	Buntàta bèicte le càise agus/no pònairean bèicte	Ceapaire uighe	logart
Dimàirt	Mions is buntàta	Pasta tomàto le aran cruasbach	Ceapaire càise	Ughagan
Diciadain	Rola-isbein an taighe, piosan buntàta is pònairean bèicte	Mions quorn ann an sabhs BBQ le piosan buntàta	Ceapaire circe	Measan measgaichte
Diardaoin	Spaghetti bolognese le aran	Burgar veganach ann am buna le annlann	Ceapaire hama	Cèic ubhail
Dihaoine	Goujons circe ann an rola le salsa	Rus fraighigte Meagsagach le salsa	Ceapaire càise	Briosgaid dhinnseir

Seachdain 2

A' tòiseachadh: 27 Giblean, 25 Cèitean, 22 Ògmhios, 24 Lùnastal, 21 Sultain, 2 Samhain, 30 Samhain, 11 Faoilleach, 8 Gearran, 8 Màrt

Latha	Roghainn uaine (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn uaine (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn gorm (le brot is sailead)	Milsean (le measan)
Diluain	Buill mhucfheòla gun ghùtain le sabhs BBQ agus cous cous	Macaroni is càise le aran cruasbach	Ceapaire uighe	logart
Dimàirt	Korma circe agus rus	Rus fraighigte Sìonach le quorn	Ceapaire càise	Cèic churran
Diciadain	Greimeagan bradain is sliseagan	Piotsa càise is tomàto le sliseagan	Ceapaire hama	Spuinnse mheasan is mheala
Diardaoin	Mairtfheòil ròsta le grèibhidh agus buntàta ròsta	Cuibheall càise le brot	Ceapaire circe	Measan measgaichte
Dihaoine	Burgar circe an taighe le buntàta disneach	Pasta tomàto le aran cruasbach	Ceapaire càise	Aran-milis

Seachdain 3

A' tòiseachadh: 4 Cèitean (saor-latha), 1 Ògmhios, 29 Ògmhios, 31 Lùnastal, 28 Sultain, 9 Samhain, 7 Dùbhlachd, 18 Faoilleach, 15 Gearran (saor-latha), 15 Màrt

Latha	Roghainn orains (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn uaine (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn gorm (le brot is sailead)	Milsean (le measan)
Diluain	Iasg còmhdaichte le aran agus sliseagan	Isbean quorn agus sliseagan	Ceapaire circe	logart
Dimàirt	Burgar càise is buntàta disneach	Burrito Meagsagach	Ceapaire hama	Measan measgaichte
Diciadain	Fajitas circe	Pasta glasaich ròsta le aran cruasbach	Ceapaire tùna	Reòiteag
Diardaoin	Paidh bothain le Yorkshire pudding	Rola-isbein veganach le buntàta pronn is pònairean bèicte	Ceapaire càise	Spuinnse seòclaid
Dihaoine	Pasta bolognese le mions circe	Buntàta bèicte le càise agus/no pònairean bèicte	Ceapaire uighe	Flapjack

Seachdain 4

A' tòiseachadh: 11 Cèitean, 8 Ògmhios, 7 Sultain, 5 Dàmhair, 16 Samhain, 14 Dùbhlachd, 25 Faoilleach, 22 Gearran, 22 Màrt

Latha	Roghainn orains (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn uaine (le 2 ghlasrach no sailead)	Roghainn gorm (le brot is sailead)	Milsean (le measan)
Diluain	Hot dog le isbean mucfheòla is buntàta disneach	Bogadairean quorn agus buntàta disneach	Ceapaire càise	logart
Dimàirt	Paidh èisg còmhdaichte le buntàta pronn	Macaroni is càise le aran cruasbach	Ceapaire tùna	Mufain liomaid no cèic
Diciadain	Coiridh katsu circe le rus	Cuibheall càise le brot	Ceapaire uighe	Rus
Diardaoin	Paidh staoig le buntàta ròsta	Baguette piotsa le sailead measgaichte	Ceapaire circe	Measan measgaichte
Dihaoine	Tioidh mairtfheòla le rus	Dhal leantail agus rus	Ceapaire hama	Briosgaid bhaniola