

Carmarthenshire Primary Menu

(Effective from w/c 1st May to 27th October 2023)

Week 1

Week commencing

1st May, 22nd May, 5th June,
26th June, 17th July, 4th Sept,
25th Sept, 16th Oct

Monday

Welsh Pork Sausage/Sausage Pattie or
Vegetable Sausage (v)

Bread Roll / Sliced Bread
Baked Beans or Sweetcorn
Diced Potatoes

Jaffa Sponge and Custard

Tuesday

Chicken or Quorn Korma (v)

Peas and Broccoli
Mixed Rice and Naan Bread

Chocolate Muffin and
Glass of Milk

Wednesday

Roast Pork or
Vegetarian Roast (v)

Stuffing, Carrots and Green Beans
Selection of Potatoes
Gravy

Peaches and Ice cream

Thursday

Beef Pasta Bake or
Tomato and Basil Pasta Bake (v)

Carrot Batons and Cucumber
Garlic Bread

Shortcake Biscuit and Apple Wedges

Friday

Salmon Fish Finger
or Quorn Burger (v)

Baked Beans or Peas
Chips or Potatoes

Jam Bun and Fruit Juice

Week 2

Week commencing

8th May, 12th June, 3rd July,
11th Sept, 2nd Oct, 23rd Oct

Monday

Chicken or Quorn
Quesadilla Wrap (v)

Sweetcorn and Grated Carrot
Mixed Rice

Oat Biscuit, Raisins and
Glass of Milk

Tuesday

Ham and Cheese Pizza or
Cheese and Tomato Pizza (v)

Baked Beans or Peas
Diced Potatoes

Fruit Salad

Wednesday

Roast Beef or
Vegetarian Roast (v)

Yorkshire Pudding
Carrots and Broccoli
Selection of Potatoes, Gravy

Welsh Cake and Glass of Milk

Thursday

Pork and Carrot Meatballs or Vegetable
Balls (v) served in Tomato Sauce

Pasta, Green Beans
and Garlic Bread

Sponge and Custard

Friday

Fish or Quorn Dippers (v)

Baked Beans or Peas
Chips or Potatoes

Chocolate Brownie and Ice Cream

Week 3

Week commencing

21st November,
15th May, 19th June, 10th July,
18th Sept, 9th Oct

Monday

Loaded Pizza or
Cheese and Tomato Pizza (v)

Baked Beans or Peas
Diced Potatoes

Yoghurt and Fruit

Tuesday

Beef Bolognese or Vegetarian
Bolognese (v)

Pasta
Broccoli and Garlic Bread

Chocolate Sponge
and Custard

Wednesday

Roast Turkey or
Vegetarian Roast (v)

Stuffing, Carrots and Cabbage
Selection of Potatoes, Gravy

Flapjack

Thursday

Moroccan Chicken or
Quorn Wrap (v)

Savoury Rice
Mixed Salad

Vanilla Muffin and Milk

Friday

Seaside Salmon Wrap or
Hot Cheese and Tomato Wrap (v)

Baked Beans or Peas
Chips or Potatoes

Strawberry Shortcake Biscuit
and Ice Cream

We offer fresh fruit as an alternative to our daily dessert option. We also provide jugs of drinking water in our dining halls to promote good hydration with pupils. Food allergies - please contact your school cook for information regarding the content of our recipes and products on our menu. Due to circumstances beyond our control, there may at times be a slight variance in our menus; we apologise for any inconvenience this may cause.

Bwydlen i Ysgolion Cynradd Sir Gaerfyrddin

(Yn weithredol o'r wythnos sy'n dechrau 1 Mai tan 27 Hydref 2023)

Wythnos 1

Wythnos yn dechrau

1 Mai, 22 Mai, 5 Mehefin,
26 Mehefin, 17 Gorffennaf,
4 Medi, 25 Medi, 16 Hydref

Dydd Llun

Selsigen Borc Gymreig/Pati Selsig neu
Selsigen Llysieuol (llys)

Rhòl fara/Tafell o Fara
Ffa Pob neu Gorn Melys
Tato wedi'u deisio

Sbwnj Jaffa a Chwstard

Dydd Mawrth

Korma Cyw Iâr neu Korma Quorn (llys)

Pys a Brocoli
Reis Cymysg a Bara Naan

Myffin Siocled a
Gwydraid o Laeth

Dydd Mercher

Porc Rhost neu Rost Llysieuol (llys)

Stwffin
Moron a Ffa Gwyrdd
Dewis o Dato, Grefi

Eirin Gwlanog a Hufen Iâ

Dydd Iau

Pasta Pob Cig Eidion neu
Basta Pob Tomato a Basil (llys)

Ffyn Moron a Chiwcymbr
Bara Garlleg

Bisgiën Frau a Thalpiauw Afal

Dydd Gwener

Bys Pysgod Eog
neu Byrgyr Quorn (llys)

Pys neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Bynen Jam a Sudd Ffrwythau

Wythnos 2

Wythnos yn dechrau

8 Mai, 12 Mehefin, 3 Gorffennaf,
11 Medi, 2 Hydref, 23 Hydref

Dydd Llun

Lapiad Quesadilla Cyw Iâr neu Quorn (llys)

Corn Melys a Moronen wedi'i Gratio
Reis Cymysg

Bisgiën Geirch, Resins a
Gwydraid o Laeth

Dydd Mawrth

Pizza Ham a Chaws neu
Pizza Caws a Tomato (llys)

Pys neu Ffa Pob
Tato wedi'u deisio

Salad Ffrwythau

Dydd Mercher

Cig Eidion Rhost neu Rost Llysieuol (llys)

Pwdin Efrog
Moron a Brocoli
Dewis o Dato, Grefi

Picen ar y Maen a Gwydraid
o Laeth

Dydd Iau

Peli Cig Porc a Moron neu Beli Llysieuol
mewn Saws Tomato (llys)

Pasta, Ffa Gwyrdd
a Bara Garlleg

Sbwnj a Chwstard

Dydd Gwener

Dipwyr Pysgod neu Ddipwyr
Quorn (llys)

Pys neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Browni Siocled a Hufen Iâ

Wythnos 3

Wythnos yn dechrau

15 Mai, 19 Mehefin,
10 Gorffennaf, 18 Medi, 9 Hydref

Dydd Llun

Pizza Pob Dim
neu Pizza Caws a Tomato (llys)

Pys neu Ffa Pob
Tato wedi'u deisio

logwrt a Ffrwythau

Dydd Mawrth

Bolognaise Cig Eidion neu Bolognaise
Llysieuol (llys)

Pasta
Brocoli a Bara Garlleg

Sbwnj Siocled
a Chwstard

Dydd Mercher

Twrci Rhost a neu
Rost Llysieuol (llys)

Stwffin, Moron a Bresych
Dewis o Dato, Grefi

Fflapjac

Dydd Iau

Lapiad Cyw Iâr Moroco neu
Lapiad Quorn (llys)

Reis Sawrus
Salad Cymysg

Myffin Fanila a Llaeth

Dydd Gwener

Lapiad Eog neu
Lapiad Caws a Tomato Cynnes (llys)

Pys neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Bisgiën Frau Fefus a Hufen Iâ

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta er mwyn annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiai a'r cynnyrch ar ein bwydlen. Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, efallai y bydd ein bwydlenni'n newid ychydig ar adegau. Rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achos

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: www.sirgar.llyw.cymru