

FREE SCHOOL MEALS

If you are receiving one of the benefits listed here and your child attends a Merthyr Tydfil school, your child may be entitled to receive Free School Meals.

We know that many of our children are missing out on their entitlement to a free school meal, so please make sure that your child is receiving their full entitlement by checking today.

Families in receipt of one of the following benefits / support payments are eligible to apply for Free School Meals:

- Income Support
- Income Based Job Seekers Allowance
- Income related Employment and Support Allowance
- Child Tax Credit (but not working Tax Credit) and your annual income as assessed by Revenue and Customs is below £16,190
- Working Tax Credit 'run-on' - the payment someone may receive for a further four weeks after they stop qualifying for Working Tax Credit
- Guaranteed Element of State Pension Credit
- Universal Credit
- Or support under Part VI of the Immigration and Asylum Act 1999

PLEASE PHONE 01685 725000 OR APPLY ONLINE AT merthyr.gov.uk TO FIND OUT IF YOUR CHILD IS ELIGIBLE.

The Healthy Eating in Schools Regulations 2013 is part of the wider Healthy Eating in Schools Measure 2009.

The Measure places a legal requirement on local authorities and governing bodies to promote healthy eating and drinking by pupils in maintained schools throughout Wales. It replaces the previous Appetite for Life implementation guidelines and set out the type of food and drink that can and cannot be provided in local authority maintained schools and ensures nutritional standards are in place for school lunches. Merthyr Tydfil Catering Service strives to achieve these standards whilst providing tasty and appetising food.

For further information visit:

<http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrinks/healthy-eating>

Contact Deputy Team Leader

Tel: 01685 725134

or email: myschoollunch@merthyr.gov.uk

PRYDAU YSGOL AM DDIM

Os ydych yn derbyn un o'r budd-daliadau restrir isod a'ch bod eich plentyn yn mynychu ysgol ym Merthyr Tudful, gall eich plentyn fod a hawl i dderbyn Prydau Ysgol am Ddim.

Gwyddom bod llawer o blant yn colli mas ar eu hawl i gael pryd ysgol am ddim, felly gwnewch yn siwr fod eich plentyn yn derbyn eu hawl llawn drwy holi heddiw.

Mae teuluoedd sy'n derbyn un o'r budd-daliadau/taliadau cymorth dilynol yn gymwys i wneud cais am Brydau Ysgol am Ddim:

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Ceisio gwaith seiliedig ar incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth cysylltiedig ag incwm
- Credyd Treth Plant (ond nid Credyd Treth Gwaith) a bod Cyllid a Thollau wedi asesu bod eich incwm blynyddol yn llai na £16,190
- 'Parhad' Credyd Treth Gwaith – y taliad gall rhywun i dderbyn am bedair wythnos bellach ar ôl iddynt beidio bid yn gymwys am Gredyd Treth Gwaith
- Elfen Warantedig y Credyd Pensiwn Gwladol
- Credyd Cynhwysol
- Neu gefnogaeth dan ran VI Deddf Mewnfudo a Lloches 1999

FFONIWCH 01685 725000 I GANFOD OS YW'CH PLENTYN YN GYMWYS

Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013 yn rhan o fesur ehangach Bwyta Iach mewn Ysgolion 2009.

Mae'r Mesur yn rhoi gofyniad cyfreithiol ar awdurdodau lleol a chyrff llywodraethau i hyrwyddo bwyta ac yfed iach gan ddisgyblion a gynhelir lleded Cymru. Mae'n disodli canllawiau gweithredol blaenorol Blas am Oes ac yn gosod y math o fwyd a diod y gellir a na ellir darparu mewn ysgolion gan awdurdodau lleol a sicrhau fod safonau maeth mewn lle ar gyfer ciniawau ysgol. Mae gwasanaeth Arlywo Merthyr Tudful yn ymdrechu i gyflawni'r safonau hyn wrth ddarparu bwyd blasus.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn:

<http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrinks/healthy-eating>

Cydllynydd Bwyd yn yr Ysgolion

Ffôn: 01685 725134

ebost: myschoollunch@merthyr.gov.uk

Ysgolion Cyfun Merthyr Tudful

Dewislen Myfyrwyr a Rhestr Prisïau



Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL
MERTHYR TYDFIL
County Borough Council

Merthyr Tydfil
... a place to be proud of

Merthyr Tudful
... lle i fod yn falch ohono



Prif Brydau Dyddiol Poeth

DYDD	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
------	-----------	-------------	--------------	----------	-------------

WYTHNOS 1- 05/11/18, 26/11/18, 17/12/18, 07/01/19, 28/01/19, 18/02/19, 04/03/19, 25/03/19

PRIF BRYD	Pizza Margarita gyda sglodion a ffa pob Neu Tatws trwy'u crwyn gyda Tiwna Mayo Neu Caws a Ffa gyda Salad Ochr	Cig Eidion Rost a Phwlin Efrog Anferth gyda Tatws Rhost a Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi Neu Pasta 'di Pobi Dewis y Cogydd gyda Bara Garleg a Salad Ochr	Cyw iâr Heliwr gyda Tatws Deisiog Crych a Llysiau Tymhorol neu Salad Ochr Neu Pastai Corn-biff gyda Tatws Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi	Selsig mewn Pwlin Efrog Anferth gyda Tatws Stwnsh, Pys, Corn Melys a Grefi Neu Bolognese Eidion gyda Pasta, Bara Garleg a Salad Ochr	Pysgod a Sglodion a Saws Cyri dull siop sglodion Neu Tatws trwy'u crwyn gyda dewis o lenwadau a Salad Ochr
PWDIN	Pastai Creision yd a Chwstard	Crinsian Caramel Menyn Siocled	Brownie Siocled Moethus	Syndi Hufen Iâ Tutti Frutti	Jeli Ffrwythau a Chwyrliad Hufen

WYTHNOS 2 - 12/11/18, 03/12/18, 14/01/19, 04/02/19, 11/03/19, 01/04/19

PRIF BRYD	Selsig, Sglodion a Ffa Pob Neu Cyw iâr a Nwdls Chilli Melys gyda Salad Ochr	Ffledau Cyw iâr gyda Stwffin Saets a WInwns, Tatws Rhost a Stwnsh gyda Llysiau Tymhorol a Grefi Neu Curry Cyw Iâr, Reis a Naan Arbennig y Cogydd	Lasagne Eidion gyda Bara Garleg a Salad Ochr Neu Pasta 'di Pobi Dewis y Cogydd gyda Bara Garleg a Salad Ochr	Selsig mewn Pwlin Efrog Anferth gyda Tatws Stwnsh, Pys, Corn Melys a Grefi Neu Ffledau Cyw iâr gyda Stwffin Saets a WInwns mewn Rhôl Fara gyda Salad Ochr	Cacen Bysgod Eog Neu Brathion Mac a Chaws gyda Sglodion Neu Tatws trwy'u crwyn gyda dewis o lenwadau a Salad Ochr
PWDIN	Sbwng Marmor Siocled gyda Chwstard	Syndi Hufen Iâ Dewis y Cogydd	Teisen Frau Dewis y Cogydd	Jeli Ffrwythau a Chwyrliad Hufen	Crinsian Mefus

WYTHNOS 3 - 19/11/18, 10/12/18, 21/01/19, 11/02/19, 18/03/19, 08/04/19

PRIF BRYD	Cyri Cyw iâr dull siop sglodion , Sglodion a Reis (Hanner a Hanner) gyda Naan Neu Darnau Pysgod Jymbo neu Brathion Mac a Chaws gyda Sglodion a Salad Ochr neu Ffe Pob	Selsig mewn Pwlin Efrog Anferth gyda Tatws Stwnsh, Pys, Corn Melys a Grefi Neu Cyw iâr a Nwdls Chilli Melys gyda Salad Ochr	Brwyl Bach; Selsig a Bacwn gyda Thatws Deisiog Crych, Ffa Pob a Rhôl Fara Neu Selsig gyda Pastai Caws a Tatws a Ffa Pob	Ffledau Cyw iâr gyda Stwffin Saets a WInwns, Tatws Rhost a Stwnsh gyda Llysiau Tymhorol a Grefi Neu Pastai Cig Eidion a Winwns gyda Thatws Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi	Pysgod a Sglodion neu Sglodion Tatws Melys dull siop sglodion, a Pys a Ffa Pob Neu Tatws trwy'u crwyn gyda dewis y Cogydd o lenwadau a Salad Ochr
PWDIN	Pastai Creision yd a Chwstard	Syndi Hufen Iâ Dewis y Cogydd	Cacen Gaws Mandarin	Fflapjac	Jeli Ffrwythau a Chwyrliad Hufen

Ysgolion Cyfun Merthyr Tudful

Rhestr Prisiau Myfyrwyr



Seibiant Canol-Bore

Tost (II)	£0.30
Ffa ar Dost (II)	£0.60
Rhòl Facwn	£0.95
Hanner Bagel (II)	£0.30
Picau Burum (II)	£0.30
Hanner slapau wedi'i dostio (II)	£0.30
Sleisen o Facwn	£0.65
Darn o ffrwythau (II)	£0.40

Bar Deli

Ar gael bob dydd - detholiad o baratowyd yn ffres:

Brechdanau	£1.20
Lapiau	£1.30
Rhòl Fach neu ½ Bagedi	£0.85
Bagedi	£1.50
Blychau Pasta / Salad	£1.80

Popty

Detholiad dyddiol o ddanteithion melys sydd wedi'u pobi yn ffres:

Bisgedi (un maint) (II)	£0.40
Pice ar y Maen (II)	£0.40
Fflapjac (II)	£0.60
Cacen / Myffin (II)	£0.60
Pwlin y Dydd (II)	£0.60

Byrbrydau Twym

Byrbrydau poeth blasus i fynd!:

Rhòliau Cig Poeth	£1.50
Chwarter pizza (II)	£1.50
Paninis poeth (llenwadau amrywiol)	£1.50
Byrgyr Gaws	£1.50
Byrgyr Gaws Cyw Iâr	£1.50
Quorn Dippers wedi'u Lapio (II)	£1.50

Potiau Nwdls

Potiau Nwdls Llysiau (II)	£1.50
Potiau Nwdls Cyw Iâr	£1.90

Potiau Pasta

Pasta wedi'i goginio'n ffres gyda'ch hoff saws:

Pot Pasta Plaen (II)	£1.00
Pasta gyda Saws (II)	£1.65
Pasta gyda Saws Cig	£1.65
Ychwanegwch Bara Garleg (fesul darn) (II)	£0.30

Pryd y Dydd (Dim Pwlin)

£2.20

Cinio: Pryd y Dydd 1

£2.50

(pryd a baratowyd yn ffres gyda llysiau, pwlin y dydd a potel 500ml o ddŵr Cymreig)

Pryd y Dydd 2

£2.50

(baged, darn o ffrwythau NEU Pwlin y Diwrnod a photel 500ml o ddŵr Cymreig)

Pryd y Dydd 3

£2.50

(Pot Pasta, Pwlin y Dydd a 500ml potel o ddŵr Cymreig)

Tatws trwy'u Crwyn

Tatws trwy'u Crwyn gyda dewis o lenwadau poeth ac oer ynghyd â garnish salad ochr:

Tatws trwy'u Crwyn Plaen (II)	£1.10
Tatws trwy'u Crwyn (2 lenwad)	£2.20

(II) yn addas ar gyfer llyseuwyrr efallai y bydd angen newid eitemau heb rybudd ymlaen llaw. Rhwch wybod i ni os oes gennych unrhyw anghenion dietegol arbennig. Bydd llysiau tymhorol ffres yn cael eu darparu lle bynnag y bo modd. Codir TAW ar rheiny nad ydynt yn fyfyrwyr

Eitemau Ychwanegol

Pecynnau Cynfen	£0.10
Cyfran o Jam (II)	£0.10
Pot Caws wedi'i gratio (II)	£0.35
Ffa Pob (II)	£0.45
Saws Cyri/ Grefi (II)	£0.55
Cyfran o Datws (II)	£1.30
Cyfran o Fenyn (II)	£0.15

Mwy

Rhòlyn Fara (II)	£0.35
Caws a Chracers (II)	£0.50
Ffrwythau (darn cyfan) (II)	£0.40
Bag Ffrwythau (II)	£0.70
Pot Ffrwythau (II)	£0.65
Pecyn Jeli (II)	£0.60
Lolis Rhew	£0.30

Diodydd

Ar gael drwy'r dydd:

Radnor Fizz 330ml	£0.60
Radnor Fruella Pur 125ml	£0.30
Radnor Ffrwythau 125ml	£0.30
Radnor Hydrate 250ml	£0.50
Radnor Ffrwythau Tetra 200ml	£0.50
Radnor Dwr Cymreig 500ml	£0.40
Ysgytlath Viva 200ml	£0.55
Peint o Laeth	£0.60
Te	£1.00
Coffi	£1.00
Siocled Poeth	£1.00

Oeddeu ti'n gwybod?

Rydym wedi ymrwngwng i wneud ein holl fwyd yn iachach ac yn fwy maethlon - mae ein bwydleni'n cael eu cywiro'n ofalus gan Feddygydd Iechyd Cyhoeddus cymwys. Nid ydym yn ffrío dim o'n bwyd. Nid ydym yn defnyddio unrhyw gynhyrchion cig sy'n cynnwys MRM. Dim ond cyflenwyr cymeradwy y byddwn yn eu defnyddio. Rydym yn ymdrechu i ddarparu gwasanaeth cost isel o safon uchel a gwrandao ar farn, awgrymiadau ag adborth ein cwsmeriaid.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Adran Arlwygo'r Ysgol yn: myschoollunch@merthyr.gov.uk neu rhwch alwad ar 01685 725134