



RHONDDA CYNON TAF

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD

MAI 2025

BWYDLEN
NEWYDD
SBON

Rhan o'n rôl fel Dietegwyr Arlwyyo Ysgol yw ehangu gorwelion disgyblion trwy gyflwyno opsiynau bwyd newydd ac iachach yn ogystal â'u ffefrynnau arferol. Rydyn ni'n credu ei bod yn hanfodol bod disgyblion yn cael cinio ysgol maethlon, poeth sy'n helpu i fwydo eu cyrff a'u meddyliau.



MYTHNOS 1

DYDD LLUN

Pizza Caws a Tomato,
 Pizza Cyw Iâr ac India Corn
 neu
 Pasta wedi'i Bobi gyda
 Chaws Brocoli a Blodfresych

Talpiau Tatws â Garlleg a
 Pherlysiau

Ffyn Moron a
 darnau cul o Giwcymbr

Ffrwyth Ffres a
 logwrt wedi'i Rewi

DYDD MAWRTH

Pelenni Cig Eidion neu
 Lysieuol mewn Saws
 Tomato gyda Gwenith
 Cyflawn
 neu
 Pryd Tatws a
 Chaws wedi'i Bobi

Ffa Gwyrdd a
 Llysiau Cymysg

Sbwng Afal a
 Chwstard

DYDD MERCHER

Selsig Porc
 neu
 Ffiled 'Quorn'

Wedi ei weini gyda grefi
 Tatws Stwnsh

Swêj, Brocoli

Bisged Goco gyda
 Darnau o Ffrwythau

DYDD IAU

Cyri Cyw Iâr - Ddim yn
 Sbeislyd lawn
 Wedi ei weini gyda reis
 neu
 Powlen Pasta Tomato

India Corn a Phys

Banana Bara
 Ceirch Melys

DYDD GWENER

Pysgod mewn darnau hir
 wedi'u gorchuddio â
 briwsion Bara,
 Eog mewn Briwsion Bara
 neu Byrgyr Llysieuol mewn
 Bynsen Gwenith Cyflawn

Wedi'u gweini gyda
 Sglodion
 Ffa Pob a Salad Bresych

Hufen Iâ a
 Ffrwythau



Tatw pob â
 llenwad

Ffrwythau
 ffres



Os oes gennych chi
 unrhyw alergeddau,
 anoddefiadau neu
 ofynion dietegol
 arbennig, cysylltwch
 ag arlwyo yma

MYTHNOS 2

DYDD LLUN

Pizza Llysiau,
 Pizza Cyw Iâr ac India Corn
 neu
 Pasta Macaroni a Chaws

Tatws Perlysiog
 mewn sgwariau mân

Ffyn Moron a darnau
 cul o Giwcymbr

Ffrwyth Ffres a
 logwrt wedi'i Rewi

DYDD MAWRTH

Byrgyr Cig Eidion
 mewn Bynsen Gwenith
 Cyflawn
 neu
 Ffiledi Dibysgod

Talpiau o Datws wedi'u
 pobi yn y ffwrn

Salad Bresych a Phys

Cacen Creision Reis
 gyda darnau o
 Ffrwythau

DYDD MERCHER

Cyw Iâr wedi'i Rostio
 neu
 Selsigen Bro
 Morgannwg

Wedi ei weini gyda grefi
 Tatws Stwnsh

Swêj, Brocoli

Cacen Foron gyda
 darnau cul o Ffrwythau

DYDD IAU

Powlen Pasta
 Tiwna
 neu
 Cyri Llysieuol Wedi'i
 weini gyda Reis

Pys ac India-corn

Cacen Sbwng Coco ac
 Oren gyda Chwstard

DYDD GWENER

Ffiled o Bysgodyn
 mewn Briwsion Bara
 neu
 Darnau "Quorn"
 Dippers"

Wedi'u gweini gyda
 Sglodion

Ffa Pob ac
 India Corn

Waffl Siâp Petryal Wedi'i
 weini gyda llwyaid o Hufen
 Iâ Fanila a Ffrwythau drosto



Ar y fwydlen

Byddwch chi'n nodi bod y symbolau canlynol yn cael eu harddangos ar ein bwydlen newydd. Isod mae esboniad o ystyr pob un.

Dewis y dietegydd



Dewis y dietegydd yw menter bwyta'n iach Arlwyio RhCT, sydd â'r nod o uwcholeuo prydau ar y fwydlen i helpu disgyblion i wneud dewisiadau mwy maethlon. Helpwch i annog y disgyblion i ddewis yr opsiynau yma.

Grawn cyflawn



Rydyn ni wedi ychwanegu rhagor o opsiynau grawn cyflawn i'n bwydlen i hybu'r cymeriant o ffibr a hyrwyddo dewisiadau iachach. Mae'r rhain yn cynnwys pasta, bara a reis.

Pysgod o ffynonellau cynaliadwy



Pysgod o ffynonellau cynaliadwy, wedi'u hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSc), gan sicrhau eu bod yn dod o bysgodfeydd cynaliadwy, sydd wedi'u rheoli'n dda ac yn diogelu iechyd y cefnforoedd.

Yn selliedeg ar ffrwythau



Bydd yr holl bwdinau nawr yn cynnwys neu'n cael eu gweini â 40g o ffrwythau. Mae hyn yn cyfrif fel un dogn.

Cynnyrch Cymreig



Rydyn ni'n falch o ddefnyddio mwy o gynnyrch Cymreig lleol yn ein prydau.

Llysieuol



Mae opsiynau llysieuol ar gael bob dydd ar y fwydlen. Rydyn ni wedi gweithio i greu rhai prydau llysieuol newydd a gwell ar gyfer y fwydlen yma.

Fegan



Mae yna **fwyden fegan** ar wahân ar gael. Does dim angen i'r disgyblion yma gwblhau ffurflen diet meddygol.

Newidiadau i'n cynnig

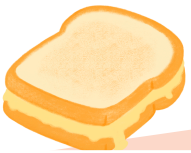
Sesiynau Blasu gyda Disgyblion



Rydyn ni wedi mwynhau cynnal sesiynau blasu gyda disgyblion sydd wedi rhoi eu cymeradwyaeth i'r prydau newydd.

Dileu rholiau, lapiau a brechdanau

Er mwyn bod yn gyson ag elfennau arfaethedig o safonau bwyd ysgolion Llywodraeth Cymru, rydym ni wedi penderfynu dileu'r ddarpariaeth o rholiau, brechdanau a lapiau o'r fwydlen.



Rholiau, lapiau a brechdanau

- Mae rholiau gwyn yn garbohydradau wedi'u prosesu sy'n gallu codi lefelau siwgr yn y gwaed yn gyflym, a all arwain at egni is a theimlo'n llwglyd yn gynt.
- Mae opsiynau cyflym oer fel brechdanau yn aml yn cael eu bwyta yn y cartref.

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Llywodraeth Cymru

Mae'r newidiadau yma i'r fwydlen wedi'u hysbrydoli gan y Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion arfaethedig diwygiedig, sy'n bwriadu dod i rym yn 2026.

Mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi'r rheoliadau drafft yn rhan o ymgynghoriad cyhoeddus rhwng

Mai a Gorffennaf 2025. Bydd croeso cynnes ichi gyflwyno sylwadau arnyn nhw a byddan nhw'n llywio'r rheoliadau terfynol.

Bydd y ddolen yn cael ei hanfon ar ôl cyhoeddi'r rheoliadau.



Prif bryd poeth cytbwys

- Mae prydau poeth yn neipu i gaaw plant yn llawnach am gyfnod hirach.
- Bydd pryd llawn cytbwys, maethlon yn helpu'r disgyblion i ganolbwyntio.
- Mae cynhwysion wedi'u coginio yn aml yn gwasanaethu fel unig bryd poeth y dydd i rai disgyblion.
- Mae'n cefnogi bwriad gwreiddiol y fenter Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd i ddarparu pryd poeth, maethlon.
- Annog arferion bwyta iachach a sgiliau cyllyll a ffyrc.
- Cymeriant ffibr uwch i helpu i gynorthwyo treuliad.

Cynaliadwyedd



Rydym ni'n cymryd camau tuag at blaned iachach trwy gynyddu opsiynau sy'n seiliedig ar blanhigion a lleihau'r defnydd o olew palmwydd yn ein prydau.

Gweini Llysiau

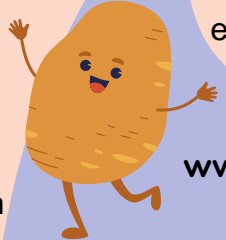
Bydd y cynnig llawn ar gael i sicrhau bod pryd o fwyd cytbwys yn cael ei ddarparu.



Bwydlen sy'n Effro i Alergeddau



Rydym ni wedi bod yn gweithio'n galed i greu ryseitiau sy'n dda ar gyfer alergeddau i'n disgyblion. Os oes gan eich plentyn unrhyw alergeddau, anoddefiadau neu anghenion dietegol arbennig, cofrestrwch nhw ar wefan y Cyngor er mwyn cael bwydlen diet arbennig.



www.rctcbc.gov.uk/arlwyoyoysgolion

Bydd tatws pob yn parhau i fod yn ddewis iach arall i gynnal dewis heb gyfaddawdu'r manteision yma.



RHONDDA CYNON TAF

PRIMARY SCHOOL

MENU

MAY 2025

NEW
IMPROVED
MENU

Part of our role as School Catering Dietitians is to broaden pupils horizons by introducing new healthier food options alongside their usual favourites. We believe it is vital that pupils are provided with nutritious, hot school lunches that help feed their bodies and minds.





WEEK 1

MONDAY



Cheese & Tomato Pizza, 
 Chicken & Sweetcorn Pizza,
 or
 Broccoli & Cauliflower 
 Cheese Pasta Bake 


Served with
 Garlic and Herb Wedges

Carrot sticks and
 sliced Cucumber 

Fresh Fruit &
 Frozen Yoghurt  



TUESDAY

Beef & Veggie Meatballs
 in tomato sauce
 served with pasta 
 or
 Cheese & Potato Bake 


Served with
 Green beans and
 Mixed Vegetables 

Apple Sponge
 & Custard 

WEDNESDAY

Pork Sausage 
 or
 Quorn Fillet 


Served with Gravy
 and Mashed Potato

Swede and Broccoli 

Cocoa Cookie &
 Fresh Fruit Slices 






THURSDAY

Mild Chicken Curry 
 served with rice
 or
 Tomato Pasta  

Served with
 Sweetcorn and
 Garden Peas 

Banana Flapjack  

FRIDAY

Fish Goujons, 
 Bubble Salmon Fillet  
 or
 Veggie Burger  
 in a whole meal bun

Served with Chips

Coleslaw and
 Baked Beans



Fruit Sundae 




If you have any allergies, intolerances or special dietary requirements please contact catering here



WEEK 2

MONDAY



Rainbow Veggie Pizza, 
 Chicken & Sweetcorn Pizza
 or
 Mac n' Cheese 

Served with Herby
 Diced Potatoes


Carrot sticks and
 Sliced Cucumber 


Fresh Fruit &
 Frozen Yoghurt  

TUESDAY


Beefburger in a
 wholemeal Bun 
 or
 Fishless Fingers 

Served with
 Plain Wedges


Coleslaw and
 Garden Peas 

Rice Crispy Cake &
 Fresh Fruit Slices 

WEDNESDAY






Roast Chicken
 or
 Glamorgan Sausage 

Served with Gravy
 and Mashed Potato


Swede and Broccoli 

Carrot Cake &
 Fresh Fruit Slices 

THURSDAY

Tuna Pasta   
 or
 Veggie Curry  
 served with rice


Served with
 Sweetcorn and
 Garden Peas 


Cocoa & Orange Sponge
 Cake with Custard 

FRIDAY

Breaded Fish Fillet 
 or
 Quorn Dippers 

Served with Chips

Baked Beans
 and Sweetcorn 

Waffle Finger Served
 with Fruit & Ice Cream 



Featured on the menu

You will note the following symbols are displayed on our new menu. Below is an explanation of what each means.

Dietitian's Choice



The Dietitians Choice is RCT Catering's healthy eating initiative, which aims to highlight dishes on the menu to help pupils make more nutritious choices. Please help to encourage uptake of these choices.

Wholegrain



We have added more wholegrain options to our menu to boost fibre intake and promote healthier choices. This includes pasta, bread and rice.

Sustainably Sourced Fish



Sustainably sourced fish, certified by the Marine Stewardship Council (Msc), ensuring it comes from sustainable, well-managed fisheries that protect ocean health.

Vegan



There is a **separate vegan menu available**. These pupils do not need to complete a medical diet form.

Fruit Based



All desserts will now include or be accompanied with 40g fruit. This counts as one portion.

Welsh Produce



We are proud to be using more locally sourced Welsh produce in our dishes.

Vegetarian



Vegetarian options are available daily on the menu. We have worked to create some new and improved vegetarian dishes for this menu.

Changes to our offering

Pupil Taste Testing

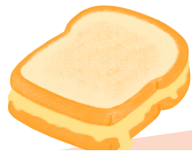


We have enjoyed undertaking taste testing sessions with pupils who have provided the new dishes with a thumbs up.



Removal of Rolls, Wraps and Sandwiches

Aligning with proposed elements from the Welsh Government school food standards we have made the decision to remove the provision of rolls, sandwiches and wraps from the menu.



Rolls, Wraps & Sandwiches

- White rolls are processed carbohydrates that can raise blood sugar levels quickly, which can lead to energy crashes and feeling hungrier sooner.
- Cold quick options such as sandwiches are often consumed in the home.

Jacket potatoes will remain as a healthy alternative to maintain choice without compromising these benefits.

Welsh Government Healthy Eating in Schools Regulations

These changes to the menu have been inspired by the revised proposed Healthy Eating in Schools Regulations, which intend to come into force in 2026.

Welsh Government plans to publish the draft regulations as part of a public consultation

between May and July 2025, which will be open to yourselves to comment upon and will inform the final regulations.

The link will be circulated once published.



Hot Balanced Main Meal

- Hot meals help keep children fuller for longer.
- A full balanced, nutritious meal will help aid concentration.
- Cooked ingredients often serve as the only hot meal of the day for some pupils.
- Supports the original intention of UPFSM initiative to provide a hot, nutritious meal.
- Encourages healthier eating habits and cutlery skills.
- Higher fibre intake to help aid digestion.

Sustainability



We are making steps toward a healthier planet by increasing plant based options and reducing the use of palm oil in our dishes.

Plating Up Veggies

We will plate up the full offering to ensure a nutritionally balanced meal is provided.



Allergy Aware Menu



We have been working hard to create more allergy-friendly recipes for our pupils.

If your child has any allergies, intolerances or special dietary requirements please register them on the Council's website in order to be issued with a special diet menu.



www.rctcbc.gov.uk/medically.prescribeddiet