

Ruokalista

24.3.2025 - 28.3.2025

Maanantai

Punajuurikroketteja (*, G, ILM, L, M, Veg)
Broileripyöryköitä (*, A, L, M, VS),
Currykastiketta (*, A, ILM, L)
Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Aasialaista kunyitkastiketta (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Tonnikalakastiketta (*, A, ILM, L),
Luomutäysjyväpastaa (*, A, ILM, L, M, Veg)

Keskiviikko

Thaimaalaista vihreää currykeittoa (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)
Meksikolaista jauhelihakeittoa (*, A, L, M)
Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L)
Vihannesta (G, L, M, Veg), Kauden hedelmä (G, L, M, Veg)
Mangorahkaa (A, G, L)

Torstai

Kasvisnakkikastiketta (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Nakkikastiketta (*, A, L, M),
Perunoita (*, G, ILM, L, M, Veg)

Perjantai

SeitanTexMex pastaa (A, ILM, L, M, Veg, VS)

Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@compass-group.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen

ILM = Ilmastoystävällinen

Menu

24.3.2025 - 28.3.2025

Monday

Beetroot croquettes (*, G, ILM, L, M, Veg)
Chicken rissoles (*, A, L, M, VS),
Curry sauce (*, A, ILM, L)
Rice (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Asian Kunyit sauce (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Tuna sauce (*, A, ILM, L),
Organic whole grain pasta(*, A, ILM, L, M, Veg)

Wednesday

Thai green curry soup (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)
Mexican-style minced meat and vegetable soup (*, A, L, M)
Low-fat cream cheese (*, A, G, L)
Vegetable(G, L, M, Veg) Fruits (G, L, M, Veg)
Mango curd dessert (A, G, L)

Thursday

Vegetable sausage sauce (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Frankfurter sauce (*, A, L, M),
Potatoes (*, G, ILM, L, M, Veg)

Friday

Seitan pasta TexMex (A, ILM, L, M, Veg, VS)

Enjoy your meal!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@compass-group.fi

VL = Low in lactose L = Lactose-free G = Gluten-free M = Milk-free
A = Contains allergen Veg = Vegan food VS = Contains fresh garlic
* = Comply with Finnish nutrition recommendations ILM = Climate-friendly