

Menu

4/22/2024 - 4/26/2024

Monday

Cheese and vegetable stew (*, A, G, ILM, L)

Chicken with curry sauce (*, A, G, L),

Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Spicy vegetable and potato casserole (*, A, G, ILM, L)

Spicy minced meat and potato casserole (*, A, G, L)

Wednesday

Vegetable sticks (*, G, L, M, Veg)

Fish rissoles (*, A, G, ILM, L, M),

Yoghurt sauce with chives(*, A, G, ILM, L)

Mashed potatoes(*, A, G, L)

Thursday

Pureed root vegetable soup with cheese (*, A, G, ILM, L)

Minced meat and vegetable soup (*, A, G, ILM, L, M)

Turkey cold cut (*, G, L, M),Vegetable(G, L, M, Veg),Fruits

Chocolate kissel (A, G, L)

Friday

Broad bean and bell pepper filling (*, A, ILM, L, M, Veg)

Whole grain wheat tortilla(A, L, M, Veg)

Tomato salsa (A, G, ILM, L, M, Veg)

Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)

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

Ruokalista

4/22/2024 - 4/26/2024

Maanantai

Kasvis-juustopataa (*, A, G, ILM, L)
Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L),
Höyrytettyä tummaa riisiä(*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Mausteista kasvis-perunalaatikkaa (*, A, G, ILM, L)
Mausteista jauheliha-perunalaatikkaa (*, A, G, L)

Keskiviikko

Rapeita kasvispuikkoja (*, G, L, M, Veg)
Kalapyöryköitä (*, A, G, ILM, L, M),
Ruohosipuli-jogurttikastiketta(*, A, G, ILM, L)

Torstai

Juustoista juuressosekeittoa (*, A, G, ILM, L)
Jauheliha-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M)

Kalkkunaleikettä (*, G, L, M), Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä (G, L,
Suklaakiisseliä (A, G, L)

Perjantai

Härkäpapu-paprikatäytettä (*, A, ILM, L, M, Veg),
Täysjyvävehnätortilla(A, L, M, Veg)
kermaviiliä (A, G, L)
Tomaattisalsaa(A, G, ILM, L, M, Veg)
Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

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
* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen