

Menu

7.9.2026 - 11.9.2026

Monday

Quorn with curry sauce (*, A, G, ILM, L)

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

Rice (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Spinach crêpes (A, ILM, L),

Lingonberry (A, G, L, M, Veg)

Mashed potatoes (*, A, G, ILM, L)

Wednesday

Creamy vegetable casserole (*, A, G, ILM, L)

Creamy chicken and potato casserole

Thursday

Vegetarian pea soup (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Pea soup (*, A, G, ILM, L, M)

Low-fat Edam cheese (*, A, G, L)

Vegetable (G, L, M, Veg), Fruits

Crêpes (A, L), Jam (G, L, M, Veg)

Friday

Tomato and goat cheese sauce (*, A, G, ILM, L)

Smoked rainbow trout sauce (*, A, G, ILM, L),

Organic whole grain pasta(*, A, ILM, 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

* = Comply with Finnish nutrition recommendations ILM = Climate-friendly

Ruokalista

7.9.2026 - 11.9.2026

Maanantai

Quornia currykastikkeessa (*, A, G, ILM, L)

Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L),

Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Pinaattihukaisia (A, ILM, L),

Puolukkaa (A, G, L, M, Veg)

Perunamuusia (*, A, G, ILM, L)

Keskiviikko

Kasviskiusausta (*, A, G, ILM, L)

Broilerikiusausta (*, A, G, L)

Torstai

Kasvishernekeittoa (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Hernekeittoa (*, A, G, ILM, L, M)

Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L)

Vihannesta(G, L, M, Veg), hedelmä (G, L, M, Veg)

Ohukaisia (A, L),Hilloa (G, L, M, Veg)

Perjantai

Tomaattista vuohenjuustokastiketta, (*, A, G, ILM, L)

Savukirjolohikastiketta (*, A, G, ILM, L),

Luomutäysjyväpastaa(*, A, ILM, 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