Menu

9.11.2026 - 13.11.2026

Monday
Butter Mifu (*, A, G, ILM, L)
Butter Chicken with vegetables (*, A, G, ILM, L)

Tuesday
Vegetable sticks (A, ILM, L, M, Veg),
Tzatsiki yoghurt(*, A, G, ILM, L, VS)
Potatoes (*, G, ILM, L, M, Veg)

Wednesday
Champignon casserole (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Creamy tuna and potato casserole (*, A, G, ILM, L)

Thursday
Herb and carrot puree soup
French chicken soup (*, A, G, ILM, L, VS)
Low-fat Edam cheese (*, A, G, L)
Vegetable (G, L, M, Veg),Fruits
Apple and cinnamon-flavoured curd (A, G, L)

Friday
Vegetable bolognaise, (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Bolognaise (*, G, ILM, L, M),
Spaghetti (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

9.11.2026 - 13.11.2026

Maanantai
Butter Mifua (*, A, G, ILM, L),
Butter Chicken ja kasviksia (*, A, G, ILM, L)
Ohraa (*, A, ILM, L, M, Veg)

Tiistai
Kasvispuikkoja (A, ILM, L, M, Veg),
Tzatsiki-jogurttia (*, A, G, ILM, L, VS)
Perunoita (*, G, ILM, L, M, Veg)

Keskiviikko
Herkkusienikiusausta (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Tonnikalakiusausta (*, A, G, ILM, L)

Torstai
Yrttistä porkkanasosekeittoa
Ranskalaista broilerikeittoa (*, A, G, ILM, L, VS)
Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L)
Vihannesta(G, L, M, Veg)Kauden hedelmä (G, L, M, Veg)
Omena-kanelirahkaa (A, G, L)

Perjantai
Kasvisbolognesea, (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Jauhelihabolognesea (*, G, ILM, L, M),
Spagettia (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
* = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ILM = ilmastoystävällinen