

# Menu

## The English School: 16.-20.11.2020

### Monday

Tandoori chicken and vegetables  
(A, G, L, M)  
Rice (G, L, M, Veg)  
Vegetable paella (\*, A, G, L)

### Thursday

Chili con carne (minced meat)  
(\* , G, L, M, VS)  
Rice (G, L, M, Veg)  
Ratatouille (\*, A, G, L, M, Veg, VS)

### Tuesday

Meatballs (A, L, M)  
Cream sauce (\*, A, G, L)  
Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)  
Root vegetable patties  
(\*, A, G, L, M, Veg)  
Tzatziki (A, G, L, VS)  
Strawberry fool (G, L, M, Veg)  
Beetroot patties (\*, A, L, M)

### Friday

Tuna sauce (A, L, M)  
Fusilli (A, L, M, Veg)  
Cheese and vegetable sauce with  
spinach(\*, A, G, L)  
Banana and blueberry fruitie  
(G, L, M, Veg)

### Wednesday

Sausage stroganoff (A, L)  
Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)  
Vegetable rissoles (A, L, M)  
Sour cream sauce with chives (A, G, L)

# Ruokalista

## The English School:

### 16.-20.11.2020

#### Maanantai

Tandoori-maustettua broileria,  
pähkinöitä ja kasviksia (A, G, L, M)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Sieni-paprikapaellaa (\*, A, G, L)

#### Torstai

Chili con Carnea jauhelihasta  
(\*, G, L, M, VS)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Ratatouillea (\*, A, G, L, M, Veg, VS)

#### Tiistai

Lihapyöryköitä (A, L, M)  
Kermakastiketta (\*, A, G, L)  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Punajuuri-tattaripihvejä (\*, A, L, M)  
Tzatsikia (A, G, L, VS)  
Mansikkakiisseliä (G, L, M, Veg)

#### Perjantai

Tonnikalakastiketta (A, L, M)  
Kierrepastaa (A, L, M, Veg)  
Pinaattista juusto-kasviskastiketta  
(\*, A, G, L)  
Banaani-mustikkafruitie (G, L, M, Veg)

#### Keskiviikko

Makkarastroganoffia (A, L)  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Linssi-kasvispyöryköitä (A, L, M)  
Ruohosipulikermaviilikastiketta (A, G, L)

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin

A = Contains allergen

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia