

Menu

The English School:

11.2.2019-15.2.2019

Monday

Barbeque spiced chicken pasta
(A, L, VS)
Vegetable and oats risotto
A, L, M, Veg)

Thursday

Traditional pea soup (*, A, G, L, M)
Vegetarian pea soup (*, A, G, L, M, Veg)
Crêpes (A, L)
Raspberry jam (G, L, M, Veg)

Tuesday

French minced meat sauce
(*, A, L, M, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Bolognese and penne casserole
(*, A, L, M, Veg)
Orange fool (G, L, M, Veg)

Friday

Tuna sauce with cheese (*, A, G, L)
Pasta (A, L, M, Veg)
Falafels (A, G, L, M, Veg, VS)
Avocado and sour cream sauce
(A, G, L, VS)

Wednesday

Chicken stew with sweet pepper
(A, G, L, M)
Rice (G, L, M, Veg)
Pea and vegetable patties (*, A, L, M)
Sour cream sauce with chives (A, G, L)

Enjoy your meal!

Amica-ravintola
Lasihelmi
Valimotie 17 - 19
00380 Helsinki
+358 40 620 8667
lasihelmi@amica.fi

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

* = Feel well

Ruokalista

The English School:

11.2.2019-15.2.2019

Maanantai

Barbeque-maustettua broileri-pekoni
pastaa (A, L, VS)
Juures-kaurarisottoa (A, L, M, Veg)

Torstai

Hernekeittoa (*, A, G, L, M)
Kasvis-hernekeittoa (*, A, G, L, M, Veg)
Ohukaisia (A, L)
Vadelmahilloa (G, L, M, Veg)

Tiistai

Jauheliha-kasviskastiketta
(*, A, L, M, VS)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Kasvisbolognese-pennevuokaa
(*, A, L, M, Veg)
Appelsiinikiisseliä (G, L, M, Veg)

Perjantai

Juustoista tonnikalakastiketta (*, A, G, L)
Pastaa (A, L, M, Veg)
Falafel-pyöryköitä (A, G, L, M, Veg, VS)
Avokado-kermaviilikastiketta
(A, G, L, VS)

Keskiviikko

Itämaista broileripataa (A, G, L, M)
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)
Herne-kasvispihvejä (*, A, L, M)
Ruohosipulikerma-aviilikastiketta (A, G, L)

Hyvää ruokahalua!

Amica-ravintola
Lasihelmi
Valimotie 17 - 19
00380 Helsinki
+358 40 620 8667
lasihelmi@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon
A = Sisältää allergeenia Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton M = Maidoton
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Voi hyvin