

# Menu

11.3.2019 - 15.3.2019

## Monday

Quorn in cheese sauce, (\*, A, G, L),  
Creamy salmon and saithe stew (\*, A, G, L, VS),  
Whole grain organic pasta(\*, A, L, M, Veg)

## Tuesday

Vegetable and bean casserole (\*, A, G, L, VS),  
Creamy turkey and vegetable casserole (\*, A, G, L),

## Wednesday

Vegetarian filling (\*, G, L, M, Veg, VS),  
Whole grain wheat tortilla(A, L, M, Veg)  
Sour cream (A, G, L)  
Cucumber and tomato salsa(A, G, L, M, Veg, VS)  
Whole grain rice

## Thursday

Organic tofu and vegetable soup  
Minced meat and vegetable soup  
cheese (\*, A, G, L),vegetable (G, L, M, Veg),Fruits (G, L, M, Veg)  
Strawberry curd dessert (A, G, L)

## Friday

Vegetable and wheat groat risotto (\*, A, L, M, Veg)  
Mexican-style meat risotto (\*, A, G, L, M, VS)

## Enjoy your meal!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

11.3.2019 - 15.3.2019

## Maanantai

Quornia juustokastikkeessa (\*, A, G, L),  
Kermaista lohi-seitipataa (\*, A, G, L, VS)  
Luomutäysjyväkierrepastaa(\*, A, L, M, Veg)

## Tiistai

Kasvis-papukiusausta (\*, A, G, L, VS)  
Kalkkuna-kasviskuisausta (\*, A, G, L)

## Keskiviikko

Porkkana-sipuli-tomaattitäytettä(\*,G,L,M, Veg,VS)  
vehnätortilla (A, L, M, Veg)  
Kermaviiliä (A, G, L)  
Kurkku-tomaattisalsaa (A, G, L, M, Veg, VS)  
Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M,

## Torstai

Luomutofu-kasviskeittoa (\*, A, G, L, M, Veg)  
Jauheliuhakeittoa (\*, G, L, M)  
Juustoa (\*, A, G, L),Vihannesta(G, L, M, Veg),Hedelmiä,(G, L, M, Veg)  
Mansikkarahkaa (A, G, L)

## Perjantai

Kasvis-vehnärisottoa (\*, A, L, M, Veg)  
Kebabrisottoa (\*, A, G, L, M, VS)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

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

G = Gluteeniton M = Maidoton  
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Voi hyvin