

# Menu

25.10.2021 - 29.10.2021

## Monday

Vegetable and coconut curry (\*, A, L, M, Veg, VS)

Chicken in creamy coconut sauce (\*, A, G, L),

Whole grain rice(\*, G, L, M, Veg)

## Tuesday

Root vegetable patties (\*, A, G, L, M, Veg)

Funny fish patties (A, L, M),

Lemon and yoghurt sauce (A, G, L)

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

## Wednesday

Tomato, goat cheese and macaroni casserole (A)

Meat and macaroni casserole (\*, A, L)

Ketchup (G, L, M, Veg)

## Thursday

Bean and vegetable soup

Frankfurter soup (A, G, L, M)

cheese (\*, A, G, L),Vegetable, Fruits (G, L, M, Veg)

yoghurt (L,A, G)

## Friday

Pulled oats filling (\*, A, L, M, Veg),

Whole grain wheat tortilla(A, L, M, Veg)

Fruit salsa (G, L, M, Veg)

Sour cream (A, G, L)

Whole grain rice(\*, G, L, M, Veg)

## 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

# Ruokalista

25.10.2021 - 29.10.2021

## Maanantai

Kasvis-kookoscurrya (\*, A, L, M, Veg, VS)

Broileri-kookoskastiketta (\*, A, G, L),

Höyrytettyä tummaa riisiä(\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Juurespihvejä (\*, A, G, L, M, Veg)

Häuskat kalapihvit (A, L, M),

Sitruunajogurttikastiketta (A, G, L)

Perunasosetta (\*, A, G, L)

## Keskiviikko

Tomaatti-vuohenjuustomakaronilaatikka (A)

Jauheliha-makaronilaatikka (\*, A, L),

Ketsuppia

## Torstai

Papu-kasviskeittoa (\*, A, L, M, Veg)

Nakkikeittoa (A, G, L, M)

Juustoa (\*, A, G, L), Vihannesta(G, L, M, Veg), hedelmä (G, L, M, Veg)

Jogurtti, (L, A, G)

## Perjantai

Nyhtökauratäytettä (\*, A, L, M, Veg),

Täysjyvävehnätortilla,(A, L, M, Veg)

Paprika-ananassalsaa(G, L, M, Veg)

Kermaviiliä (A, G, L)

Höyrytettyä tummaa riisiä(\*, G, L, M, Veg)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

A = Contains allergen

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen