

# Menu

10.2.2020 -

## Monday

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

Chicken with curry sauce (\*, A, G, L),

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

## Tuesday

Soy sausage soup (\*, A, L, M, VS)

Sausage soup (\*, G, L, M)

Cheese (\*, A, G, L), Vegetable(G, L, M, Veg),fruits (G, L, M, Veg)

## Wednesday

Carrot and cabbage patties (\*, A, L, M)

Fish patties (\*, A, L, M),Dill sauce (\*, A, L),

Boiled potatoes (\*, G, L, M Veg)

## Thursday

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

Meat and macaroni casserole (A),Ketchup (G, L, M, Veg)

## Valentine´s Day

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

Whole grain wheat tortilla (A, 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

\* = Feel well

# Ruokalista

10.2.2020 - 14.2.2020

## Maanantai

Kasviscurrya (\*, A, G, L, M, Veg, VS),  
Broileria currykastikkeessa (\*, A, G, L)  
Höyrytettyä tummaa riisiä(\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Soijanakkikeittoa (\*, A, L, M, VS)  
Makkarakeittoa (\*, G, L, M)  
Juustoa (\*, A, G, L), Vihannesta(G, L, M, Veg), Hedelmää (G, L, M,  
Hedelmärahkaa(L,g)

## Keskiviikko

Porkkana-kaalipihvit (\*, A, L, M)  
Lohimurekepihvejä (\*, A, L, M), Tillikastiketta (\*, A, L))  
Keitetyjä perunoita(\*, G, L, M, Veg)

## Torstai

Quorn-makaronilaatikka (\*, A, L)  
Liha-makaronilaatikka (A), Tomaattiketsuppia (G, L, M, Veg)

## Ystävänäpäivä

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

## 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