

# Menu

3.5.2021 - 7.5.2021

## Monday

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

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

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

## Tuesday

Soy and macaroni casserole (\*, A)

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

## Wednesday

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

Crispy fish pieces (\*, A, L, M),

Lemon and yoghurt sauce (A, G, L)

Potatoes

## Thursday

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

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

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

Jogurtti (L,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

\* = Feel well

# Ruokalista

3.5.2021 - 7.5.2021

## Maanantai

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

Broileria currykastikkeessa (\*, A, G, L), (\*, G, L, M, Veg)

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

## Tiistai

Soija-makaronilaatikka (\*, A)

Jauheliha-makaronilaatikka (\*, A, L)

## Keskiviikko

Juurespihvejä (\*, A, G, L, M, Veg)

Rapeita kalapaloja (\*, A, L, M),

Sitruunajogurttikastiketta (A, G, L)

Keitetyt perunat (A, L, M, Veg)

## Torstai

Soijanakkikeittoa (\*, A, L, M, Veg, VS)

Makkarakeittoa (\*, A, G, L, M)

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

Jogurtti, (L, G)

## Perjantai

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

Täysjyvävehnätorjilla (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  
Mäntyte 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