

# Menu

13.1.2020 - 17.1.2020

## Monday

Mushroom and chickpea stew (\*, G, L, M, Veg)

Tuna sauce with cheese (\*, A, G, L),

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

## Tuesday

Carrot rissoles (A, G, L, M, Veg),

Chicken rissoles (\*, A, L, M, VS)

Curry and sour cream sauce (A, G, L)

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

## Wednesday

Vegetable and soy Bolognese(\*, A, G, L, M, Veg),

Whole grain organic spaghetti (\*, A, L, M, Veg)

## Thursday

Organic tofu and vegetable soup

Rainbow trout and saithe soup (\*, A, G, L)

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

Strawberry curd dessert (A, G, L)

## Friday

Vegetable hash (\*, G, L, M, Veg)

Hash (G, L, M),

## Enjoy your meal!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

[englantilainenkoulu@amica.fi](mailto:englantilainenkoulu@amica.fi)

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

13.1.2020 - 17.1.2020

## Maanantai

Herkkusieni-kikhernepataa (\*, G, L, M, Veg),  
Juustoista tonnikalakastiketta (\*, A, G, L),  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Porkkanapyörylöitä (A, G, L, M, Veg),  
Broileripyöryköitä (\*, A, L, M, VS)  
Currykermaviilikastiketta (A, G, L)  
Höyrytettyä tummaa riisiä(\*, G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

Soija-kasvisbolognesea (\*, A, G, L, M, Veg),  
Luomutäysjyväspagettia(\*, A, L, M, Veg)

## Torstai

Luomutofu-kasviskeittoa (\*, A, G, L, M, Veg)  
Kirjolohti-seitikeittoa (\*, A, G, L)  
Juustoa (\*, A, G, L), Vihannesta(G, L, M, Veg), Hedelmää (G, L, M,  
Mansikkarahkaa (A, G, L)

## Perjantai

Kasvispyttipannua (\*, G, L, M, Veg),  
Pyttipannua (G, L, M),

## 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