



ALAVUDEN KAUPUNGIN RUOKALISTA / RUOKALA ROSMARIINI S. 2020



Viikko	Kal.päivät	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	SYKSY 17.08 – 21.08 28.09 – 02.10 16.11 – 20.11	TOMAATTINEN BOLOGNESE PERUNAT SALAATTIPUFFET Tomaattinen Quorn- kasviskastike	BROILERIPASTAVUOKA SALAATTIPUFFET Pinaattinen feta-pasta	RUIS-/OHRAPUURO MARJAT/MARJAHILLO Leikkele Maalaisleipä Kasvis-hernekeitto	UUNIMAKKARA/NAKIT PERUNAMUUSI SALAATTIPUFFET Soijamakkara	LOHIKEITTO/ JUUSTOINEN SEIKEITTO Maksamakkara Vaasan ruispalat Mifu-juureskeitto
2	24.08 – 28.08 05.10 – 09.10 23.11 – 27.11	KASVISPYÖRYKÄT/ -PIHVIT PERUNAT KERMAVIILIKASTIKE SALAATTIPUFFET Vegaaninen kylmä kastike	NYHTÖPOSSU –KASVISKIUUSAUS SALAATTIPUFFET Nyhtökaura-kasviskiusaus	CURRY-/SINAPPIKALA PERUNAMUUSI SALAATTIPUFFET Curryinen tofu-kasvisgratiini	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO SALAATTIPUFFET Sieni-makaronilaatikko	SAMETTINEN BROILERIKEITTO Leikkele Vaasan ruis-kaurasydän Kesäkeitto
3	31.08 – 04.09 19.10 - 23.10 30.11 – 04.12	LASAGNETTE SALAATTIPUFFET Mifu-kasvislasagnette	PINAATTI-/KASVISSOSEKEITTO KANANMUNA/JUUSTO Kaurainen sämpylä/Ruispala	BROILERIKASTIKE Ohra/riisi KASVISLISÄKE SALAATTIPUFFET Curry-Seitankastike	KALAPYÖRYKÄT PERUNAMUUSI SALAATTIPUFFET Aura-Punajuurilohkot	LIHAKEITTO SUOLAKURKKU Pehmeä leipä Soijapala-juureskeitto
4	07.09 – 11.09 26.10 – 30.10 07.12 – 11.12	JUUSTOINEN KALAPASTA SALAATTIPUFFET Nyhtökaurapasta	HERNEKEITTO Tuorejuusto PANNARI HILLO Juustoinen kasvisseikeitto	LIHAKASTIKE PERUNAT SALAATTIPUFFET Metsäsienikastike	PINAATTI- /PORKKANAOHUKKAAT Puolukkahillo Peruna-/Pasta-/Riisipasta Kasvis/Tonnikala/kana/ kinkku	NAKKI-/MAKKARAKEITTO Juusto Lapin rieska Kasvisnakkikeitto
5	14.09 – 18.09 02.11 – 06.11 14.12 – 18.12	SWEET&SOUR NYHTÖ- POSSUKASTIKE RIISI/PERUNAT KASVISLISÄKE SALAATTIPUFFET Sweet&sour papukastike	BROILERIKIUUSAUS SALAATTIPUFFET Feta-punajuurikiusaus	KUORRUTETTU KALA PERUNAMUUSI SALAATTIPUFFET Munakasrulla härkistäytteellä	JAUHELIHA-/NAKKIKASTIKE PASTA/PERUNA SALAATTIPUFFET Quorn-kasviskastike	RIISIPUURO/MANNAPUURO MEHUKEITTO/MARJAT Grahampiiirakka Kurpitsaseikeitto
6	21.09 – 25.09 09.11 – 13.11	BROILERIRISOTTO SALAATTIPUFFET Seitanrisotto	CHILI-SIN-CARNE PERUNAT SALAATTIPUFFET	OMAPÄIVÄ SALAATTIPUFFET	TONNIKALA- /LOHI/JANSSONINKIUUSAUS SALAATTIPUFFET Tofu-kasviskiusaus	JAUHELIIHAKEITTO JÄLKIRUOKA Sienikeitto

- Ateriaan sisältyy ruokajuomat, leipä ja ravintorasva. Pehmeä leipä tai sämpylä n. kerran viikossa.