Menu 05.10. - 11.10.

Maanantai

Harissalla maustettua kasvispataa kikherneistä, pitaleipää ja soijagurttia	M	
Spicy soya mac and cheese with halloumi		
Lohipyöryköitä (7 kpl), ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunaa	G, L	
Cafe Civis: Palsternakkasosekeittoa	G, M	
Cafe Civis:Napas: Mozzarella, soijapapu	G	
Cafe Civis:Poke bowl teriyaki broiler	G, M	FI
Cafe Civis:Tonnikalapatonki	G, M	

Tiistai

Välimerellistä uunipastaa	M	
Broilerikebab tomaattikastikkeessa ja riisiä	G, M	FI
Cafe Civis:Bataattisosekeittoa	G, M	
Cafe Civis: Napas:Falafel, tonnikala	G, M	
Cafe Civis: Avocado-tofu poke bowl	G, M	
Cafe Civis: Porsaanliha-BBQ-patonki	M	FI

Keskiviikko

Linssi-soijamuhennoksella täytettyä paprikaa (1 kpl/ annos) ja sitruunaista soijagurttia	G, M	
Kasvis-kvinoa-arrabiattaa ja riisiä	G, M	
Uunimakkaraa (1 kpl/ annos) ja perunamuusia	G, L	FI
Cafe Civis:Kukkakaali-parsakaalikeittoa	G, M	
Cafe Civis: Napas: Hummus, salaattijuusto	G, L	
Cafe Civis:Poke bowl marinoidut katkaravut	G, M	
Cafe Civis: Tomaatti-mozzarellapatonki	L	

Torstai

Kasvis-tofuwok, basmatiriisi	G, M	
Sitruunaista kikherne taginea ja täysjyväkauraa	G, M	
Sitruuna-savulohivuokaa	L	
Cafe Civis: Mustajuurisosekeittoa	G, M	
Cafe Civis: Napas: Tofu, chilibroileri	G, M	
Cafe Civis: Poke bowl kylmäsavutofu ja herkkusieni	G, M	
Cafe Civis: Roast biif Meeat-patonki	M	

Perjantai

Pasta Bolognesea jauhismurusta	M	
Tofu-kasvistäytteiset tortillat, tomaattisalsaa ja riisiä (ilman tortillaa gluteeniton)	M	
Butter chickeniä ja riisiä	G, L	FI

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

≤ 0,5 kg CO2 e
Parempi valinta / Healthy choice
Vegaaninen / Vegan
Opiskelija-ruokailusuos. / Recommended student meal
Sisältää porsaanlihaa / Including pork
Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU

Cafe Civis: Parsakaalikeittoa	G, M	
Cafe Civis: Napas: Kananmuna, soijapyörykkä	G, M	
Cafe Civis: Poke bowl lohi	G, M	
Cafe Civis: Kalkkuna-BBQ-patonki	M	FI

Lauantai

Paahdettua parsakaalia ja luomutofua, punajuuricremeä ja perunaa	G, M	

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

≤ 0,5 kg CO2 e
Parempi valinta / Healthy choice
Vegaaninen / Vegan
Opiskelija-ruokailusuos. / Recommended student meal
Sisältää porsaanlihaa / Including pork
Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU