

Menu 28.09. - 04.10.

Maanantai

Vebabrisottoa	M
Linssi-parsakaalicurria ja riisiä	M
Salvia-kalkkunapataa ja riisiä	G
Cafe Civis: Paahdettua paprikakeittoa	G, M
Cafe Civis: Napas	G, M
Cafe Civis: Poke bowl teriyaki broiler	M
Cafe Civis: Tonnikalapatonki	G, M

Tiistai

Papuragua, jeerapaahdettua porkkanaa, tahinisoijagurtia ja perunaa	G, M	 
Pinaattilettuja (3 kpl/ annos), puolukkasurvosta, kermaviiliä ja perunaa	L	
Lihapullia/ 7 kpl/ annos) Arrabiatta-kastikkeessa ja pastaa	M	 
Cafe Civis: Parsakaalisosekeittoa	G, M	 
Cafe Civis: Napas: Hummus, chilibroileri	G, M	 
Cafe Civis: Avocado-tofu poke bowl	G, M	 
Cafe Civis: Tomaatti-mozzarellapatonki	G	

Keskiviikko

Juures-papupyytipannua	G, M	  
Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa ja täysjyväkauraa	G, M	  
Paistettua seitiä (1 kpl/ annos) leipurin tapaan, keitetyjä perunoita	G, M	 
Cafe Civis: Herkkusienikeittoa	G, M	 
Cafe Civis: Napas: Falafel, kananmuna	G, M	
Cafe Civis: Poke bowl marinoidut katkaravut	G, M	
Cafe Civis: Curry-broilerpatonki	G, M	

Torstai

Vegaanista lasagnea	M	  
Punajuuri-spelttipihvi (1 kpl/ annos) raejuusto-kermaviilikastiketta ja perunaa	L	 
Pollo limonello-pastaa (pyydä gluteeniton annos)	L	 
Cafe Civis: Bataattisosekeittoa	G, M	
Cafe Civis: Napas :Salaattijuusto, tofu	G	
Cafe Civis: Poke bowl kylmäsavutofu ja herkkusieni	G, M	
Cafe Civis: Kreikkalainen juustopatonki	G, L	

Perjantai

Chili-suklaa-mustapapupataa, basmatiriisiä ja soijagurtia	G, M	  
Pähkinäistä pestopastaa	M	  
Savulohipastaa	L	

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



Cafe Civis: Fenkoli-juuressosekeittoa
Cafe Civis: Napas
Cafe Civis: Poke bowl lohi
Cafe Civis: Porsaanliha-BBQ-patonki

G, M  
G, M
G, M
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

 $\leq 0,5 \text{ kg CO}_2 \text{ e}$  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