


# Menu 16.11. - 22.11.

## 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 | M | FI |
| Cafe Civis:Tonnikalapatonki | M | |

## Tiistai

| | | |
|---|---|---|
| Välimerellistä uunipastaa | M | |
| Soijasuikalekastiketta aurinkokuivatuilla tomaateilla ja täysjyväkauraa | G, 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 ja sitruunaista soijagurttia | G, M | |
| Kasvis-kvinoa-arrabiattaa ja riisiä | G, M | |
| Uunimakkaraa ja perunamuusia | G, L | FI |
| Cafe Civis:Kukkakaali-parsakaalikeittoa | G, M | |
| Cafe Civis: Napas: Hummus, salaattijuusto | G | |
| Cafe Civis:Poke bowl marinoidut katkaravut | G, M | |
| Cafe Civis: Tomaatti-mozzarellapatonki | L | |

## Torstai

| | | |
|---|---|---|
| Kookos-tofuwokkia Basmatiriisiä | 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 | 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: Parsakeittoa | G, M | |
| Cafe Civis: Napas: Soijapyörykkä, kananmuna | G, M | |
| Cafe Civis: Poke bowl lohi | G, M | |
| Cafe Civis: Kalkkuna-BBQ-patonki | M | 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<br>Healthy choice | Vegaaninen<br>Vegan | Opiskelija-ruokailusuos.<br>Recommended student meal | Sisältää porsaanlihaa<br>Including pork | Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu<br>The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU |
|---|---|---|---|---|---|