

MUHOKSEN KOULUJEN JA PÄIVÄHOIDON KASVISRUOKALISTA

VKO/PV	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 6 / 4.2. 13 / 25.3. 20 / 13.5. 27 / 1.7.	PAPU-KASVISCURRY <ul style="list-style-type: none"> riisi melonisalaatti 	PINAATTIOHUKAISET <ul style="list-style-type: none"> yrttinen kastike peruna juustosalaatti puolukkahillo 	KASVISHERNEKEITTO <ul style="list-style-type: none"> juusto tuorepala rieska 	HERKKUSIENI-KASVISGRATIINI <ul style="list-style-type: none"> peruna, kuoripääll. rosolli talon tapaan 	TYRNÄVÄN MYLLYN RUISMANNAPUURO JA MANSIKKAKEITTO <ul style="list-style-type: none"> leikkele ruisleipä juurespala
II. 7 / 11.2. 14 / 1.4. 21 / 20.5. 28 / 8.7.	KASVISNAKKIKEITTO <ul style="list-style-type: none"> juusto sämpylä <p>Jälkiruoka: Mandariini</p>	KASVISRISOTTO <ul style="list-style-type: none"> raastesalaatti puolukkahillo 	QUORN NUGETTI <ul style="list-style-type: none"> riisi, tumma currykastike kreikkalainen salaatti 	PUUTARHURIN KASVISKEITTO <ul style="list-style-type: none"> juusto tuorepala ruispala 	KASVIS-MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> porkkanaraaste salaattisiemenet
III 8 / 18.2. 15 / 8.4. 22 / 27.5. 29 / 15.7.	BATAATTI-KASVISHÖYSTÖ <ul style="list-style-type: none"> peruna, kuoripääll. värikäs raastekimara 	PINAATTINEN PASTAPAISTOS <ul style="list-style-type: none"> punajuuri-purjo-omenasalaatti 	METSÄSIENIKEITTO <ul style="list-style-type: none"> pehmyt leipä <p>Jälkiruoka: Marjajogurtti</p>	HÄRÄKÄPAPU-KASVISLAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> mustaherukkainen kaalisalaatti 	KASVISPUIKKO <ul style="list-style-type: none"> kermaviilikastike peruna vihreä coleslaw
IV 2 / 7.1. 9 / 25.2. 16 / 15.4. 23 / 3.6. 30 / 22.7.	FALAFEL KASVISPYÖRYKKÄ <ul style="list-style-type: none"> kastike peruna, kuoripääll. suvisalaatti 	JUUSTOINEN KASVISKEITTO <ul style="list-style-type: none"> tuorepala ruisleipä 	KASVISLASAGNETTE <ul style="list-style-type: none"> maissi-meloni-jäävuorisalaatti 	MAITOPUURO JA MUSTIKKASOPPA <ul style="list-style-type: none"> leikkele juurespala rieska 	MATRUUSIN JUURES-PERUNALAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> tomaatti-sipulisalaatti maapähkinät
V 3 / 14.1. 10 / 4.3. 17 / 22.4. 24 / 10.6. 31 / 29.7.	LINSSI-KASVISKEITTO <ul style="list-style-type: none"> tuorepala ruisleipä 	QUORNBLOGNESE <ul style="list-style-type: none"> spaghetti paprikainen vihersalaatti 	KASVISKIUSAUS <ul style="list-style-type: none"> kurkku-ananas-amerikansalaatti 	KASVISPIHVI <ul style="list-style-type: none"> perunasose kaali-porkkanasalaatti salaattisiemenet 	TOIVERUOKAPÄIVÄ
VI 4 / 21.1. 11 / 11.3. 18 / 29.4. 25 / 17.6. 32 / 5.8.	KASVISSTROGANOFF <ul style="list-style-type: none"> riisi päivän salaatti 	PAIMENEN KASVISPAISTOS <ul style="list-style-type: none"> punakaali-banaanisalaatti 	HOT TOMATO KASVISKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> riisi vihersalaatti 	SOIJANAKKI <ul style="list-style-type: none"> perunasose kurkkuinen salaatti 	KASVISSOSEKEITTO <ul style="list-style-type: none"> rieska juusto <p>Jälkiruoka: Omena</p>
VII 5 / 28.1. 12 / 18.3. 19 / 6.5. 26 / 24.6.	SOIJA-KASVISKASTIKE <ul style="list-style-type: none"> peruna, kuoripääll. värikäs salaatti 	AURINKOVUOREN MAKARONILAATIKKO <ul style="list-style-type: none"> salaattipöytä 	PUUTARHURIN LINSIKEITTO <ul style="list-style-type: none"> tuorepala moniviljaleipä 	KASVISPYTTIPANNU <ul style="list-style-type: none"> kurkku-ananas-kaalisalaatti 	RAPEA KASVISJAUHISPIHVI <ul style="list-style-type: none"> perunasose mummonkurkut

Lisäksi: Leipä ja ravintorasva
 Ruokajuomat; rasvaton maito / laktoositon maitojuoma / piimä / vesi
 Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!