Primary Menu Allergens - April to October 2020 (QE Version) **Wef 20.04.20**

	Almonds	Barley	Brazil Nuts	Cashew Nuts	Cereals containing Gluten	Crustaceans	Hazelnuts	Macadamia Nuts	Nuts	Oats	Pecan Nuts	Pistachio Nuts	Rye	Walnuts	Fish	Eggs	Mustard	Celery	Molluscs	Peanuts	Soya	Milk	Lupin	Sulphur Dioxide and Sulphites	Sesame	Wheat	Carbohydrate Count
Week 1 Meat Options																											
Crispy Chicken Strip Burger with Rice and Salad	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	▬	●	77.1
Pork Sausage with Herby Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	●	38.9
Roast Turkey with Roast Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	41.5
Italian Style Chicken in Tomato Sauce with Pasta	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	25.5
Fish and Chunky Chips	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	46.0
Week 1 Vegetarian Options																											
Mac 'n' Cheese with Broccoli	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	42.5
Cheese Topped Tomato and Basil Pasta	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	▬	●	○	○	○	●	37.7
Roasted Vegetable and Feta Cheese Quiche	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	26.7
Veg Meatballs and Tomato Sauce with Rice	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	46.4
Quorn and Vegetable Pasty	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	▬	▬	○	○	▬	▬	○	○	○	●	28.2
Week 1 Dessert Options																											
Oaty Apple Crumble and Custard	○	▬	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	52.2
Lemon Muffin and Yoghurt Drizzle	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	●	30.4
Chocolate Mousse	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	7.7
Syrup Sponge and Custard	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	▬	○	●	30.9
Fruit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Yoghurt	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	3.3
Week 2 Meat Options																											
Chicken Meatballs and Rice	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	●	60.6
Beef and Pasta Bolognese with Garlic Slice	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	▬	▬	○	○	○	●	38.2
Roast Gammon and Roast Potatoes	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	26.4
Chicken and Chickpea Korma with Rice	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	●	○	○	44.6
Fish Fingers and Chunky Chips	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	41.5
Week 2 Vegetarian Options																											
Crispy BBQ Veggie Twister withRice and Salad	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	●	88.7
Lentil and Sweet Potato Bake	○	●	○	○	●	○	○	○	○	▬	○	○	▬	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	63.7
Veggie Sausage and Roast Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	●	31.2
Vegetable Puff Pastry Slice	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	20.2
Quorn Cottage Pie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	▬	▬	○	○	▬	▬	○	○	○	○	21.8
Week 2 Dessert Options																											
Mixed Fruit Crumble and Custard	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	42.4
Strawberry Yoghurt Fool	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	4.2
Fruity Cookie	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	○	○	●	23.6
Chocolate Brownie and Chocolate Sauce	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	27.7
Fruit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Yoghurt	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	3.3
Week 3 Meat Options																											
Savoury Minced Beef and Nachos with Rice	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	57.5
Ham and Cheese Pizza	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	49.0
Roast Chicken Breast with Mashed Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	41.4
Pork Sausage with Mashed Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	●	32.9
Fish and Chunky Chips	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	46.0
Week 3 Vegetarian Options																											
Chinese Style Stir-fry Quorn and Veg with Rice	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	●	○	○	●	○	○	○	○	●	46.5
Cheese and Tomato Pizza	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	47.6
Lentil and Vgetable Bake with Roast Potatoes	○	●	○	○	●	○	○	○	○	▬	○	○	▬	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	34.4
Veggie Sausage and Mashed Potatoes	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	●	31.2
Broccoli and Sweetcorn Frittata	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	40.7
Week 3 Dessert Options																											
Marbled Mixed Fruit Sponge with Custard	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	▬	○	●	26.9
Apple and Sultana Cake and Vanilla Sauce	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	▬	○	●	30.9
Fruit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Yoghurt	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	3.3
Orange Mandarin Jelly	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2.8
Carrot Cake and Yoghurt Drizzle	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	▬	○	●	23.5
All Weeks Jacket Potato Options																											
Jacket Potato with Cheese	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	24.8
Jacket Potato with Tuna Mayo	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	24.6
Jacket Potato with Baked Beans	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	30.4
Jacket Potato with Salmon and Cucumber	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	24.8
Thursday 21.05.20: Caribbean Theme Day																											
Caribbean BBQ Chicken with Curly Fries	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	●	37.1
Caribbean BBQ Sausage with Curly Fries	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	●	○	○	●	○	●	37.1
Sweet Potato Salad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	15.7
Rice 'n' Peas Salad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9.8
Carnival Cookie	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	○	○	●	31.8
Friday 10.07.20: Seaside Theme Day																											
Surf 'n' Turf with Chips	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	27.8
Crispy Veggie Nuggets with Chips	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	38.9
New Potato Salad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12.5
Shredded Summer Veg Salad	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2.8
Seaside Sundae	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▬	●	○	▬	○	●	20.1

● Contains
▬ May Contain
○ Does Not Contain