

MENU' AUTUNNALE A.S. 2024/2025 COMUNE DI COMO PRIVO DI LEGUMI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Pasta integrale pomodoro e basilico	Lasagne alla bolognese (<i>pasta all'uovo</i>)*	Maccheroncini alle verdure (<i>verdure</i>)*	Vellutata di zucchine (<i>zucchine</i>)*
	Asiago	Hamburger di manzo		Frittata	Merluzzo* gratinato
	Insalata e mais	Pomodori in insalata	Zucchine trifolate	Carote julienne	Patate al forno
	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
2° SETTIMANA	Pasta all'olio	Pizza margherita	Passato di verdure con farro	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	Mozzarella		Frittata	Fusi di pollo al forno	Tortino di merluzzo*
	Pomodori in insalata	Spinaci all'olio*	Patate al forno*	Insalata mista	Finocchi all'olio*
	Frutta fresca	Budino al cioccolato	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
3° SETTIMANA	Pasta alle zucchine (<i>zucchine</i>)*	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto	Passato di verdure con pasta (<i>verdure</i>)*	Pasta integrale al pomodoro e besciamella
	Prosciutto cotto	Frittata con verdure	Pollo al forno (bocconcini)	Merluzzo* alla livornese	Robiola
	Insalata verde	Spinaci all'olio*	Carote all'olio*	Patate al forno*	Zucchine* trifolate
	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Zuppa* d'orzo	Gnocchi al pomodoro
	Bocconcini di mozzarella	Petto di pollo al forno		Fesa di tacchino al forno	Platessa gratinata*
	Zucchine all'olio*	Insalata verde	Carote grattugiate	Tris di verdure all'olio* senza legumi	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	Budino	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane integrale	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio

* prodotti congelati/surgelati all'origine

al fine di poter garantire le esigenze dietetiche il menù potrebbe subire variazioni a causa di problemi di fornitura.

in vigore dal 16/09/2024 fino a inizi novembre