



**LARIO**  
RISTORAZIONE

## “CENA SANA CON LA SCUOLA” Menù per i bambini da preparare con i genitori

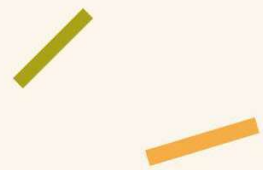
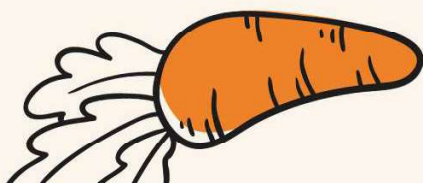
Il Comune di Como e Lario Ristorazione sono lieti di presentare un’iniziativa innovativa, pensata per promuovere un’alimentazione sana e consapevole tra i bambini, coinvolgendo attivamente anche le famiglie.

È stato sviluppato un menù equilibrato per la cena, che può essere cucinato insieme ai genitori.

L’obiettivo è educare i bambini ad una dieta sana, facendo vivere loro un’esperienza culinaria divertente e formativa.

### Obiettivi dell’iniziativa

- Promuovere una corretta alimentazione: il menù è progettato per essere bilanciato e ricco di nutrienti essenziali per il benessere dei bambini.
- Favorire l’educazione alimentare: sensibilizzare i più giovani all’importanza di un’alimentazione sana e variegata.
- Coinvolgere le famiglie: i genitori sono invitati a cucinare insieme ai propri figli, creando un momento di condivisione e apprendimento.
- Sostenibilità: l’utilizzo di ingredienti freschi, locali e stagionali aiuta a sensibilizzare anche rispetto alla scelta di cibi più sostenibili.



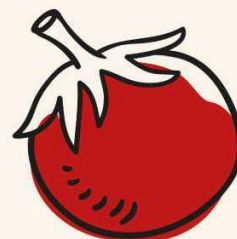
## Caratteristiche del menù

Il Menù per la Cena è stato ideato tenendo conto dei seguenti principi nutrizionali:

- Equilibrio tra i nutrienti: ogni piatto è studiato per soddisfare le esigenze caloriche e nutrizionali dei bambini.
- Varietà e colore: piatti che stimolano il gusto e la curiosità dei bambini, offrendo al contempo una ricca varietà di alimenti.
- Semplicità: ricette facili da preparare, con ingredienti facilmente reperibili.

## Benefici per i Bambini

- Sviluppo sano: il menù è progettato per supportare il corretto sviluppo fisico e cognitivo dei bambini.
- Educazione al gusto: aiuta i bambini a scoprire nuovi sapori e a sviluppare preferenze per alimenti freschi e naturali.
- Insegnamenti sulla sostenibilità: sensibilizza i più giovani sull'importanza di scelte alimentari responsabili.



## Come partecipare

Invitiamo tutte le famiglie a partecipare con entusiasmo a questa iniziativa!

Il menù proposto è facile da realizzare, e cucinare insieme ai propri figli sarà un'occasione per rafforzare il legame familiare, ma anche per insegnare ai bambini l'importanza di un'alimentazione sana.

Preparare insieme un pasto equilibrato aiuterà i più piccoli a comprendere meglio i benefici di una dieta sana, e a sviluppare abitudini alimentari che dureranno nel tempo.

## Conclusioni

Questo progetto è un'opportunità unica per sensibilizzare le famiglie e le scuole sull'importanza di un'alimentazione sana e consapevole.

Grazie alla collaborazione tra scuola, famiglia e comune, i bambini avranno la possibilità di apprendere in modo divertente e interattivo l'importanza di un'alimentazione equilibrata.

Vi invitiamo a scaricare il menù e a partecipare attivamente alla preparazione dei piatti insieme ai vostri figli.

INSIEME POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA PER IL LORO FUTURO !





**MENU' SCOLASTICO PRIMAVERA-ESTATE a.s. 2025-2026**  
**COMUNE DI COMO**  
*Scuole dell'infanzia e primarie*



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto*	Crema di zucchine* con riso	Pasta <b>integrale</b> al pomodoro	Antipasto di verdure di stagione	Riso allo zafferano
	Uovo sodo	Pollo al forno INF: Bocconcini di pollo al limone	Platessa panata *	Pizza margherita	Cannellini alla paprika dolce
	Bieta* al grana	Insalata mista	Fagiolini aromatizzati *		Carote* all'olio
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	<b>Grissini</b>	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2° SETTIMANA	Raviolini di magro olio e salvia	Riso all'olio e parmigiano	Pasta al ragù di lenticchie	Pasta alla crema di peperoni *	Crema di patate e porri
	1/2 pz Proulone	Cotoletta di pollo	1/2 porz spalmabile	Arrosti di lonza al limone	Platessa gratinata agli aromi *
	Insalata verde e mais	Dadolata di zucchine*	Insalata di pomodori con basilico	Carote julienne	Insalata di fagiolini* e pomodori
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	<b>Grissini</b>	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta alla crema di zafferano	Riso all'inglese	Antipasto di verdure di stagione	Pasta al pesto* e pomodoro	Passato di verdura* con ditalini
	Lenticchie al pomodoro	Bocconcini di pollo agli aromi	Pizza margherita	Uovo sodo	Filetto di platessa/passera panato*
	Carote aromatizzate *	Verdure in umido		Spinaci gratinati *	Insalata di fagiolini* e patate
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	<b>Grissini</b>	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4° SETTIMANA	Pasta alla norma*	Crema di carote con crostini	Pasta al pomodoro	Riso all'olio e grana	Gnocchi al pomodoro e basilico*
	Caprese (bocconcini di mozzarella e pomodori)	Frittata alle verdure	Arrosti di tacchino al latte	Polpette di pesce	Crocchette di legumi in umido
		Patate sabbiose	Insalata primavera (pomodori, verde, carote, finocchi)	Carote julienne e mais	Insalata verde
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio	

Il menù scolastico è elaborato nel rispetto dei Criteri Ambientali Minimi (CAM) e prevede l'impiego di materie prime selezionate, con precise percentuali di prodotti biologici e certificati. Le scelte alimentari garantiscono sicurezza, valore nutrizionale e attenzione all'ambiente, favorendo filiere controllate e una pesca sostenibile

- Frutta, verdura, legumi e cereali:** almeno 50% biologici
- Uova e derivati:** 100% biologici
- Latte e yogurt:** 100% biologici
- Salumi e formaggi:** almeno 30% biologici
- Olio extravergine di oliva:** almeno 40% biologico
- Pelati, polpa e passata di pomodoro:** almeno 33% biologici
- Carne bovina:** almeno 50% biologica (+ 10% da sistemi di qualità certificati se non biologica)
- Carne suina:** almeno 10% biologica o da filiere certificate per il benessere animale
- Carne avicola:** almeno 20% biologica
- Prodotti ittici:** pescati esclusivamente nelle zone FAO 27 e 37, da specie non a rischio

Menù in vigore dal 08/04/2026

Prodotto gelo \*

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età.  
 Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7% di sale sul totale della farina).  
 Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana.  
 In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO.  
 In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



## COSA MANGIAMO STASERA A CENA? COMUNE DI COMO



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Insalata di farro con pesce spada e pomodorini	Pasta alla crema di pomodoro e peperoni gialli e rossi	Risotto al limone	Vellutata di piselli e zucchine con orzo	Insalata di pasta mediterranea
		Nuggets di canellini	Coscette di pollo al forno		Filetto di salmone gratinato
		Fagiolini al basilico	Melanzane al funghetto	Insalata di patate prezzemolate	Finocchi julienne
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2° SETTIMANA	Risotto ai fagiolini	Insalata di pasta con ceci, pomodorini e menta	Pasta al pesto	Cous cous con melanzane, merluzzo e basilico	Pasta alla norma
	Polpettone di merluzzo e carote		Uova mimosa strapazzate		Falafel di ceci
	Carote julienne		Zucchine a scapece		Insalata di pomodori e cetrioli
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta alla nerano	Risotto al pomodoro	Pasta al ragù di carni bianche	Insalata di riso primavera	Crema di fagioli borlotti, limone e origano
	Involtini di zucchine grigliate e formaggio spalmabile	Cotolette di lenticchie rosse		Sogliola alla mugnaia	
	Frutta fresca di stagione	Melanzane saltate	Peperonata	Insalata di pomodori e sedano	Finocchi julienne
		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4° SETTIMANA	Vellutata di carote con orzo	Fregola con melanzane, olive nere e nasello	Risotto alle zucchine	Piadina con formaggio spalmabile e verdure grigliate	Pasta alla puttanesca
	Cotoletta di pollo		Farinata di ceci al rosmarino		Orata alla mediterranea
	Patate al forno		Carote julienne		Fagiolini all'olio
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	<b>Pane integrale a basso tenore di sodio</b>	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio

## Ingredienti delle ricette

ANTIPASTO DI VERDURE DI STAGIONE (INSALATA, CAROTE, OLIVE NERE)	Carote, Insalata verde, Olio di oliva extravergine, Olive nere, Sale.
ARROSTO DI LONZA AL LIMONE	Suino lonza, Olio di oliva extravergine, Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Limone, Sale.
ARROSTO DI TACCHINO AL LATTE	Fesa di tacchino italia, <b>Latte</b> di vacca parzialmente scremato , Olio di oliva extravergine, Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Sale.
BIETA AL GRANA	Bieta erbetta surgelata, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [ <b>Latte, Uova</b> ] , Sale.
BOCCONCINI DI POLLO AGLI AROMI	Pollo petto, Olio di oliva extravergine, Sale, Salvia.
BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE	Pollo petto, Olio di oliva extravergine, Limone, Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Sale, Erbe aromatiche.
CANNELLINI ALLA PAPRIKA DOLCE	Fagioli cannellini secchi [ <b>Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia</b> ] , Pomodoro passata, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Olio di oliva extravergine bio, Paprika in polvere, Sale.
CAROTE ALL'OLIO	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE AROMATIZZATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
CAROTE JULIENNE	Carote, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE JULIENNE E MAIS	Carote, Mais dolce in scatola(Ingredienti: mais dolce 61%, acqua, zucchero, sale, acido citrico (E330), cloruro di calcio (E509), calcio disodico EDTA (E385) per la ritenzione del colore.).
COTOLETTA DI POLLO	Pollo petto, Olio di oliva extravergine, Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [ <b>Cereali contenenti glutine</b> ] , Sale.
CREMA DI CAROTE CON CROSTINI	CREMA DI CAROTE( Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] ), Crostino con olio d'oliva 8% e olio extra vergine di oliva 3%(Farina di frumento, semola rimacinata di grano duro 10%, olio di oliva 8%,olio extravergine di oliva 3%, sale iodato (sale,iodato di potassio 0,0033%),lievito,farina di frumento maltato, glutine di frumento,malto d'orzo tostato ALLERGENI Nel prodotto: frumento,grano,orzo Può contenere tracce di latte, semi di sesamo,soia e senape) [ <b>Cereali contenenti glutine, Sesamo, Senape, Soia</b> ] .
CREMA DI PATATE E PORRI	Patate, Porri, Olio di oliva extravergine, Sale, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] .
CREMA DI ZUCCHINE CON RISO	VELLUTATA DI ZUCCHINE( Zucchine surgelate, Patate, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale), RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale).
CROCCHETTE DI LEGUMI IN UMIDO	Lenticchie secche [ <b>Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia</b> ] , Patate, Pomodoro passata, Misto <b>uovo</b> pastorizzato , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [ <b>Latte, Uova</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale.
DADOLATA DI ZUCCHINE ALL'OLIO	Zucchine surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale.
FAGIOLINI AROMATIZZATI	Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale, Salvia.
FILETTO DI PLATESSA PANATO	Filetto di platessa surgelata FAO 27-37 [ <b>Pesce</b> ] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [ <b>Cereali contenenti glutine</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FORMAGGIO PROVOLONE 1/2 PORZIONE	Provolone(LATTE, sale e caglio.) [ <b>Latte</b> ] .
FORMAGGIO SPALMABILE 1/2 PORZIONE	Formaggio spalmabile [ <b>Latte</b> ] .
FRITTATA CON VERDURE	Misto <b>uovo</b> pastorizzato , <b>Latte</b> di vacca intero , Spinaci surgelati, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [ <b>Latte, Uova</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRUTTA FRESCA	Frutta fresca mista di stagione.
FUSI DI POLLO AL FORNO	Pollo fusello, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO	GNOCCHI ALL'OLIO( GNOCCHI DI PATATE FRESCHE PATAMORE [ <b>Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale), Basilico.
GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO	Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [ <b>Latte, Uova</b> ] .
GRISSINI	Grissini [ <b>Cereali contenenti glutine</b> ] .
INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE	Patate, Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA DI FAGIOLINI E POMODORI	Fagiolini surgelati, Pomodori, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA DI POMODORI CON BASILICO	Pomodori, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Sale.
INSALATA MISTA	Insalata verde, Carote, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA PRIMAVERA ( POMODORI, VERDE, CAROTE, FINOCCHI)	Insalata verde, Carote, Finocchio, Pomodori, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA VERDE	Insalata verde, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA VERDE E MAIS	Insalata verde, Mais dolce in scatola(Ingredienti: mais dolce 61%, acqua, zucchero, sale, acido citrico (E330), cloruro di calcio (E509), calcio disodico EDTA (E385) per la ritenzione del colore.).
LENTICCHIE AL POMODORO	Lenticchie secche [ <b>Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia</b> ] , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Sale.
MOZZARELLA	Mozzarella(Ingredienti: LATTE, sale, caglio.) [ <b>Latte</b> ] .
PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO	Pane comune tipo foglietta(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua,, lievito, sale.) [ <b>Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia</b> ] .
PANE INTEGRALE	Pane comune tipo bocconcino integrale(Farina di tipo integrale di GRANO tenero, acqua, sale, lievito.) [ <b>Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia</b> ] .
PASSATO DI VERDURE CON DITALINI	PASSATO DI VERDURE( Minestrone verdure gelo(Ingredienti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, <b>SEDANO</b> rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagiolotti, cipolle, broccoli, peperoni.) , Olio di oliva extravergine, Sale), DITALINI ALL'OLIO PER MINESTRE( Ditalini di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale).
PASTA AL PESTO	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL PESTO( Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato).
PASTA AL PESTO E POMODORO	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale), SUGO AL PESTO( Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato).
PASTA AL POMODORO	PASTA ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Olio di oliva extravergine, Sale).
PASTA AL POMODORO INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE( Pasta di semola integrale bio [ <b>Cereali contenenti glutine, Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale).
PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE (PIATTO UNICO)	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro bio [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), RAGU' DI LENTICCHIE( Pomodoro passata, Lenticchie secche [ <b>Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale).
PASTA ALLA CREMA DI PEPERONI	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO ALLA CREMA DI PEPERONI( Pomodoro passata, Peperoni misti surgelati, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Sale).
PASTA ALLA CREMA DI ZAFFERANO	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), BESCIAPELLA ALLO ZAFFERANO( <b>Latte</b> di vacca intero, UHT , Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Olio di oliva extravergine, Sale, Zafferano).
PASTA ALLA NORMA	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO E BASILICO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Basilico surgelato, Sale), Melanzane surgelate.

PATATE SABBIOSE	Patate, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Sesamo, Frutta a guscio, Soia]</b> , Rosmarino, Salvia, Sale.
PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	Pizza margherita(Ingredienti: Farina di GRANO tenero Tipo "0",acqua, polpa estrusa di pomodoro, mozzarella LATTE vaccino, lievito, sale (1,7%)olio semi girasole.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Sesamo, Senape, Lupini, Soia]</b> .
PLATESSA GRATINATA AGLI AROMI	Filetto di platessa surgelata FAO 27-37 <b>[Pesce]</b> , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Sesamo, Frutta a guscio, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
POLPETTE DI PESCE	Cuori di merluzzo surgelato FAO 27-37 <b>[Pesce]</b> , Patate surgelate bio, Misto <b>uovo</b> pastorizzato , Olio di oliva extravergine, Parmigiano <b>[Latte]</b> , Sale, Erbe aromatiche.
POMODORI IN INSALATA	Pomodori, Olio di oliva extravergine, Sale.
RAVIOLI DI MAGRO ALL'OLIO E SALVIA	RAVIOLI DI MAGRO COTTI( Ravioli ricotta e spinaci <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Senape, Lupini, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), OLIO AGLI AROMI( Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche).
RISO ALL'OLIO	Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale.
RISO ALL'OLIO E GRANA	Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Sale.
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale), BESCIAPELLA ALLO ZAFFERANO( <b>Latte</b> di vacca intero, UHT , Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Olio di oliva extravergine, Sale, Zafferano).
SPINACI GRATINATI	Spinaci surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Sale.
UOVO SODO	<b>Uova</b> sode in salamoia .
VERDURE IN UMIDO ( CAROTE E ZUCCHINE CON POMODORO)	Zucchine surgelate, Carote rondelle surgelate, Olio di oliva extravergine, Pomodoro passata, Sale.

**Note:**

\* = PIATTO SURGELATO, \*\* = PIATTO CONGELATO. IL PASTO E' COMPRENSIVO DI PANE. PANE COMUNE ingredienti: FARINA DI GRANO TENERO, ACQUA, LIEVITO NATURALE, SALE. PUO' CONTENERE TRACCE DI SESAMO E LATTE. MODALITA' DI CONSERVAZIONE:I PIATTI CALDI DEVONO ESSERE MANTENUTI FINO AL MOMENTO DEL CONSUMO NEGLI APPOSITI SCALDAVIVANDE.I PIATTI FREDDI VANNO RIPOSTI NEI FRIGORIFERI O MANTENUTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI TERMICI CHIUSI. I PASTI VANNO CONSUMATI IN LOCO ENTRO LE ORE 14:00 DEL GIORNO STESSO. RICORDIAMO CHE I MENU' DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE APPESI IN SALA MENSA. GLI INGREDIENTI EVIDENZIATI IN GRASSETTO POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE. LA PREPARAZIONE DEI PASTI AVVIENE IN UN CENTRO COTTURA DOVE VENGONO LAVORATE MATERIE PRIME CONTENENTI CEREALI, LATTE E DERIVATI, UOVA, SOIA, PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI, ARACHIDI, SOIA, SEDANO, SESAMO, FRUTTA A GUSCIO E SENAPE.