



MENU' SCOLASTICO AUTUNNO 2025

COMUNE DI COMO VEGETARIANO

Scuole dell'infanzia ,primarie e secondarie di 1 °grado



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto*	Passato di verdure* con riso	Pizza margherita	Riso con salsa al Parmigiano	Pasta agli aromi
	Formaggio Proulone	Hamburger vegetale* alla pizzaiola		Frittata ai porri	Lenticchie in umido
	Broccoli e carote all'olio *	Patate al forno	Insalata verde	Erbette aromatizzate *	Insalata verde,carote julienne e mais
	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	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2° SETTIMANA	Raviolini di magro olio e salvia	Vellutata di carote* con farro	Pasta intergale al pomodoro	Riso allo zafferano	Pasta tricolore con olio e grana padano
	Bocconcini di mozzarella	Hamburger di soia* al forno	Frittata con gli spinaci	Lenticchie agli aromi	Proulone
	Insalata verde	Fagiolini all'olio *	Cavolo capuccio bianco e rosso	Carote all'olio *	Biete 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	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta integrale in salsa aurora	Polenta	Pasta all'olio e grana padano	Pizza margherita	Crema di cannellini con ditalini
	Uova sode	Stracchino	Tortino di legumi		Insalata verde
	Insalata mista	Carote aromatizzate *	Fagiolini e cavolfiori all'olio*	Spinaci gratinati *	Frutta fresca di stagione
	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	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4°SETTIMANA	Pasta pomodoro e basilico*	Riso alla zucca *	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta con salsa mimosa	Crema di verdure* con orzo
	Piselli in umido *	Bocconcini di mozzarella		Polpette di legumi	Frittata con verdure
	Carote trifolate *	Insalata verde e mais	Broccoli e cavolfiori all'olio*	Fagiolini all'olio *	Patate al uapore prezzemolate
	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	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio

Menù in vigore dal 03/11/2025 al 31/12/2025

al fine di garantire le esigenze etico/sanitarie il menù potrebbe subire variazioni a causa di problemi con la fornitura

Prodotto gelo *