



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 INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* e pomodoro	Crema di patate con crostini	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta al ragù di pesce
	Bocconcini di mozzarella	Pollo al forno	Lenticchie in umido		Medaglione di verdure
	Broccoli all'olio *	Insalata verde e mais	Fagiolini* all'olio	Carote e finocchi julienne	Erbette aromatizzate *
	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	Pasta all'ortolana	Pasta integrale al pomodoro	Pasta al ragù	Riso all'olio e grana	Vellutata di zucchini e cavolfiore con riso
	Frittata con verdure	Formaggio spalmabile		Lenticchie al curry	Filetto di merluzzo* alla livornese
	Insalata verde	Carote all'olio *	Cavolo cappuccio bianco e rosso	Cavolfiori* gratinati	Patate al forno
	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'	anche	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta alla crema di broccoli	Pasta e ceci	Pizza margherita	Polenta	Risotto alla cenere
	Frittata al forno			Brusci di carne bovina	Filetto di platessa/passera panato*
	Insalata mista	Fagiolini alla pizzaiola	Insalata verde	Carote aromatizzate *	Spinaci* al grana
	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 agli aromi	Pasta integrale in salsa aurora	Riso al pomodoro	Pasta alla crema di cavolfiori e curcuma	Passato di verdure con riso
	Lenticchie in umido	Lonza al latte	Frittata al formaggio	Filetto di platessa/passera panato*	Bocconcini di mozzarella
	Insalata verde e mais	Carote trifolate	Broccoli e cavolfiori* all'olio	Insalata mista	Fagiolini* e patate al forno
	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

Ingredienti delle ricette

ARROSTO DI LONZA AL LATTE	Suino lonza, Latte di vacca parzialmente scremato , Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 , Sale.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA	Mozzarella(Ingredienti: LATTE, sale, caglio,) [Latte] .
BROCCOLI ALL'OLIO	Broccolo a testa surgelato bio, Olio di oliva extravergine bio, Sale.
BROCCOLI E CAVOLFIORI ALL'OLIO	Cavolfiori surgelati, Broccolo a testa surgelato bio, Olio di oliva extravergine, Sale.
BRUSCIT DI CARNE BOVINA	Pomodori pelati, Carne di vitellone per arrosto bocconcini e spezzatino, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale.
CAROTE ALL'OLIO	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE AROMATIZZATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
CAROTE E FINOCCHI JULIENNE	Carote, Finocchio, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE TRIFOLATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Cipolle, Sale.
CAVOLFIORI GRATINATI	Cavolfiori surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Sale.
CAVOLO CAPPUCCIO BIANCO E ROSSO	Cavolo cappuccio rosso, Cappuccio bianco.
CREMA DI CECI CON PASTA (PIATTO UNICO)	PASSATO DI CECI(Ceci secchi [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Patate bio, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale), DITALINI ALL'OLIO PER MINESTRE(Ditalini di semola di grano duro [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale).
CREMA DI PATATE CON CROSTINI	CREMA DI PATATE(Patate, Olio di oliva extravergine, Sale, Soffritto misto gelo [Sedano]), 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) [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Senape, Soia] .
ERBETTE AROMATIZZATE	Bieta erbetta surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
FAGIOLINI ALL'OLIO	Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FAGIOLINI ALLA PIZZAIOLA	Fagiolini surgelati, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale.
FAGIOLINI E PATATE AL FORNO	Patate, Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FILETTO DI PASSERA PANATA	Filetto di passera congelato [Pesce] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FILETTO DI PLATESSA PANATA	Filetto di platessa surgelata FAO 27-37 [Pesce] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FORMAGGIO SPALMABILE	Formaggio spalmabile [Latte] .
FRITTATA AL FORMAGGIO	Misto uovo pastorizzato , Latte di vacca intero , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA AL FORNO	Misto uovo pastorizzato , Latte di vacca intero , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA CON VERDURE	Misto uovo pastorizzato , Latte di vacca intero , Spinaci surgelati, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , 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.
GRANA PADANO DOP GRATTOGIATO	Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] .
INSALATA MISTA	Insalata verde, Carote, 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 CURRY	Lenticchie secche [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Polpa di pomodoro, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale, Curry in polvere.
LENTICCHIE IN UMIDO	Lenticchie secche [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale.
MEDAGLIONE DI VERDURE	Carote surgelate, Zucchini surgelate, Patate, Misto uovo pastorizzato bio , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Olio di oliva extravergine bio, Sale.
MERLUZZO ALLA LIVORNESE	Cuori di merluzzo surgelato FAO 27-37 [Pesce] , Olive nere, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine bio, Origano secco, Sale.
PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO	Pane comune tipo foglietta(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua,, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia] .
PANE INTEGRALE	Pane comune tipo bocconcino integrale(Farina di tipo integrale di GRANO tenero, acqua, sale, lievito.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia] .
PASSATO DI VERDURE CON RISO	PASSATO DI VERDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(Ingredienti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchini, piselli, fagiolotti, cipolle, broccoli, peperoni.) , Patate, Zucchini surgelate, Carote, Fagiolini surgelati, Piselli surgelati, Fagioli, Sedano , Cipolle, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Prezzemolo surgelato, Sale), RISO ALL'OLIO PER MINESTRE (PIATTO UNICO)(Riso parboiled, Olio di semi di girasole, Sale).
PASTA AGLI AROMI	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), OLIO AGLI AROMI(Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche).
PASTA AL PESTO E POMODORO	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL POMODORO(Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale), SUGO AL PESTO(Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.)).
PASTA AL POMODORO E BESCIAAMELLA INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE(Pasta di semola integrale [Cereali contenenti glutine, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO E BESCIAAMELLA(Latte di vacca intero , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 bio , Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
PASTA AL POMODORO INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE(Pasta di semola integrale [Cereali contenenti glutine, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO(Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale).
PASTA AL RAGU' DI CARNE (PIATTO UNICO)	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL RAGU' DI CARNI ROSSE(Pomodoro passata, Carne di vitellone per polpette e ragu', Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
PASTA AL RAGU' DI PESCE	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL RAGU' DI PESCE(Pomodoro passata, Filetto di merluzzo surgelato [Pesce] , Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).

PASTA ALL'ORTOLANA	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO ALL'ORTOLANA(Pomodoro passata, Carote surgelate, Zucchine surgelate, Olio di oliva extravergine, Cipolle, Sale).
PASTA ALLA CREMA DI CAVOLFIORI E CURCUMA	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO ALLA CREMA DI CAVOLFIORI E CURCUMA(Cavolfiori surgelati, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale, Curcuma).
PASTA CON CREMA DI BROCCOLI	PASTA. ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO ALLA CREMA DI BROCCOLI(Broccoli surgelati, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
PATATE AL FORNO	Patate, Olio di oliva extravergine, Rosmarino, Salvia, Sale.
PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	Pizza margherita(Inгредиенты: Farina di GRANO tenero Tipo "0",acqua, polpa estrusa di pomodoro, mozzarella LATTE vaccino, lievito, sale (1,7%)olio semi girasole.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Sesamo, Senape, Lupini, Soia] .
POLENTA	Farina di mais, Olio di oliva extravergine, Sale.
RISO AL POMODORO	RISO ALL'OLIO.(Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL POMODORO(Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine bio, Carote, Cipolle, Sedano , Sale).
RISO ALL'OLIO E GRANA	Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Sale.
RISOTTO ALLA CENERE	RISO. ALL'OLIO(Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, Sale), BESCIAPELLA E MOUSSE DI OLIVE(Latte di vacca intero, UHT , Olive nere, Farina di frumento tipo 00 , Olio di oliva, Sale).
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Parmigiano Reggiano DOP [Latte] , Burro , Cipolle, Zafferano.
SPINACI GRATINATI	Spinaci surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Sale.
VELLUTATA DI ZUCCHINE E CAVOLFOIORE CON RISO	VELLUTATA DI ZUCCHINE E CAVOLFOIORE(Zucchine surgelate, Cavolfiori surgelati, Patate surgelate bio, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale), RISO. ALL'OLIO(Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, 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.



COSA MANGIAMO STASERA A CENA?

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta salmone e zucchine	Risotto al radicchio	Passato di verdura con orzo	Pasta al ragù	Crema di ceci con orzo
		Frittata con verdure	Branzino gratinato agli aromi		
		Carote sticke al forno	Patate al forno		
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
2° SETTIMANA	Polenta morbida	Orzotto al ragù di pesce spada	Pasta alla crema di zafferano	Vellutata di spinaci	Risotto al pomodoro
	Lenticchie in umido		Polpettine di ricotta in umido	Cotoletta di pollo	Polpettine di cannellini e zucca
	Spinaci saltati	Finocchi julienne	Broccoli spadellati	Patate sabbiose	
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Risi e bisi	Pasta alla crema di broccoli	Risotto alla zucca	Pasta integrale al ragù di lenticchie	Pasta alla parmigiana
		Scaloppina di pollo al limone	Platessa alla mugnaia		Hamburger di nasello e carote
	Insalata con carote julienne	Bietole ripassate	Zucchine trifolate	Finocchi gratinati	Insalata mista
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4°SETTIMANA	Vellutata di cavolfiore	Pasta e fagioli	Riso basmati	Pasta alla crema di cannellini e noci	Farro al pomodoro
	Polpettine di pesce al pomodoro		Bocconcini di pollo al curry		Cubetti di merluzzo con farina di mais
	Purè di patate	Finocchi julienne	Dadolata di carote	Insalata, radicchio e olive	Bietole gratinate
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio