

## MENU' AUTUNNALE A.S. 2024/2025 COMUNE DI COMO PRIVO DI CARNE DI TUTTI I TIPI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Pasta integrale pomodoro e basilico	<b>Cannelloni ricotta e spinaci</b>	Maccheroncini alle verdure ( <i>verdure</i> )*	Vellutata di zucchini ( <i>zucchine</i> )*
	Asiago	<b>Hamburger vegetale</b>		Frittata	Merluzzo* gratinato
	Insalata e mais	Pomodori in insalata	Fagiolini all'olio *	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 legumi con farro	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	Mozzarella		Frittata	<b>Hamburger vegetale</b>	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 zucchini ( <i>zucchine</i> )*	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto	Passato di verdure con pasta ( <i>verdure</i> )*	Pasta integrale al pomodoro e besciamella
	<b>Formaggio</b>	Frittata con verdure	<b>Hamburger vegetale</b>	Merluzzo* alla livornese	Robiola
	Insalata verde	Spinaci all'olio*	Carote all'olio*	Patate al forno*	Fagiolini olio*
	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	Hamburger di ceci		<b>Frittata al parmigiano</b>	Platessa gratinata*
	Zucchini all'olio*	Insalata verde	Carote grattugiate	Tris di verdure all'olio*	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