

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

| | 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 al mais |
| | 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 riso | 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 agli aromi | 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* | 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 all'olio e parmigiano | Pizza margherita | Zuppa di verdure con riso | Gnocchi al pomodoro |
| | Bocconcini di mozzarella | Hamburger di ceci | | Fesa di tacchino al forno | Platessa gratinata* al mais |
| | Zucchine 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