

MENU' AUTUNNALE A.S. 2024/2025 COMUNE DI COMO PRIVO DI GLUTINE E LATTE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e basilico senza glutine	Pasta al ragu' di carne senza glutine	Pasta alle verdure senza glutine	Vellutata di zucchine (<i>zucchine</i>)*
	Merluzzo gratinato al mais	Hamburger di manzo		Frittata senza latte	Merluzzo* gratinato al mais
	Insalata e mais	Pomodori in insalata	Fagiolini all'olio *	Carote julienne	Patate al forno
	Frutta fresca	Yogurt di soia	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
2° SETTIMANA	Pasta all'olio senza glutine	Pizza rossa senza glutine	Passato di legumi con riso	Pasta agli aromi senza glutine	Pasta pomodoro e basilico senza glutine
	Merluzzo gratinato al mais	Prosciutto cotto 1/2	Frittata senza latte	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 di soia	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
3° SETTIMANA	Pasta alle zucchine (<i>zucchine</i>)* senza glutine	Riso all'olio	Pasta al pesto senza glutine	Passato di verdure con riso	Pasta al pomodoro senza glutine
	Prosciutto cotto	Frittata con verdure senza latte	Pollo al forno (bocconcini)	Merluzzo* alla livornese	Hamburger di manzo al forno
	Insalata verde	Spinaci all'olio*	Carote all'olio*	Patate al forno*	Fagiolini olio*
	Frutta fresca	Yogurt di soia	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro senza glutine	Pasta al pesto (senza latte e derivati) senza glutine	Pizza margherita senza glutine	Zuppa* di verdure con riso	Gnocchi al pomodoro senza glutine
	Merluzzo gratinato al mais	Hamburger di ceci	Prosciutto cotto 1/2 porzione	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 di soia	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane integrale	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine

* 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