

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Risotto allo zafferano	Pasta integrale pomodoro e basilico	<b>Pasta al ragu' di carne</b>	Maccheroncini alle verdure ( <i>verdure</i> )*	Vellutata di zucchini ( <i>zucchine</i> )*
	<b>Merluzzo gratinato al mais</b>	Hamburger di manzo		<b>Frittata senza latte e derivati</b>	<b>Merluzzo* gratinato al mais</b>
	Insalata e mais	Pomodori in insalata	Fagiolini all'olio *	Carote julienne	Patate al forno
	Frutta fresca	<b>Yogurt di soia</b>	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	<b>Pizza rossa</b>	Passato di legumi con farro	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	<b>Merluzzo gratinato al mais</b>	<b>Prosciutto cotto 1/2</b>	<b>Frittata senza latte</b>	Fusi di pollo al forno	Tortino di merluzzo*
	Pomodori in insalata	Spinaci all'olio*	Patate al forno*	Insalata mista	Finocchi all'olio*
	Frutta fresca	<b>Budino di soia</b>	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> )*	<b>Riso all'olio</b>	<b>Pasta al pesto(senza latte e derivati)</b>	Passato di verdure con pasta ( <i>verdure</i> )*	<b>Pasta integrale al pomodoro</b>
	Prosciutto cotto	Frittata con verdure	Pollo al forno (bocconcini)	Merluzzo* alla livornese	<b>Hamburger di manzo al forno</b>
	Insalata verde	Spinaci all'olio*	Carote all'olio*	Patate al forno*	Fagiolini olio*
	Frutta fresca	<b>Yogurt di soia</b>	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	<b>Pasta al pesto(senza latte e derivati)</b>	<b>Pizza rossa</b>	Zuppa* d'orzo	Gnocchi al pomodoro
	<b>Merluzzo gratinato al mais</b>	Hamburger di ceci	<b>Prosciutto cotto 1/2</b>	Fesa di tacchino al forno	<b>Platessa gratinata* al mais</b>
	Zucchini all'olio*	Insalata verde	Carote grattugiate	Tris di verdure all'olio*	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	<b>Budino di soia</b>	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