



## SERVIZIO DI RISTORAZIONE COMUNE DI COMO - MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024/2025 PRIVO DI FRUTTA A GUSCIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	<b>Crema di legumi** con riso</b>	Pasta integrale pomodoro e basilico	Maccheroncini alle verdure ( <i>verdure</i> )*	Riso agli aromi	Vellutata di zucchini ( <i>zucchine</i> )*
	Pomodori in insalata	Arrosti di Lonza al forno	Frittata al parmigiano	Provolone	<b>Halibut*/platessa* gratinato al mais</b>
	Frutta fresca	Insalata	Carote julienne	Fagiolini* all'olio	Patate al vapore*
	Pane a basso tenore di sodio	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
		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	Risotto allo zafferano	<b>Passato di legumi** con riso</b>	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	Mozzarella	Hamburger di legumi**		Fusi di pollo al forno	Hamburger di merluzzo ( merluzzo*)
	Carote* all'olio	Insalata mista	Pomodori in insalata	Zucchine*all'olio	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	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> )*	Pizza margherita	<b>Pasta al pesto senza frutta secca</b>	Risotto alla parmigiana	Pasta integrale al pomodoro e besciamella
	Prosciutto cotto		<b>Pollo panato al mais</b>	Farinata di ceci	Latteria
	Carote julienne	Fagiolini* all'olio	Zucchine*all'olio	Insalata verde	Pomodori
	Frutta fresca	Frutta fresca	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 frutta secca</b>	Risotto allo zafferano	Pasta al ragu' di carne ( piatto unico)	Gnocchi al pomodoro
	Frittata al parmigiano	Hamburger di legumi**	Arrosti di tacchino		<b>Halibut*/platessa* gratinato al mais</b>
	Carote *all'olio	Zucchine* all'olio	Insalata verde	Pomodori in insalata	Tris di verdure* all'olio
	Frutta fresca	Frutta fresca	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

\* prodotti congelati/surgelati all'origine

\*\* le creme saranno prodotte con legumi in base alla disponibilità ( lenticchie, fagioli, piselli)

La frutta proposta sarà a rotazione: banana, mela, prugne, albicocche, pesche, arance  
al fine di garantire le esigenze etico dietetiche il menù potrebbe subire variazioni

in vigore dal 31/03/2025