



SERVIZIO DI RISTORAZIONE COMUNE DI COMO - MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2024/2025 PRIVO DI GLUTINE E LATTE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Crema di legumi** con riso	Pasta al pomodoro e basilico senza glutine	Maccheroncini alle verdure senza glutine	Riso agli aromi	Vellutata di zucchine (<i>zucchine</i>)*
		Arrosto di Lonza al forno	Frittata con verdure senza latte	Prosciutto cotto	Halibut*/platessa* gratinato al mais
	Pomodori in insalata	Insalata	Carote julienne	Fagiolini* all'olio	Patate al vapore*
	Frutta fresca	Frutta fresca	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	Risotto allo zafferano senza latte	Passato di legumi** con riso	Pasta agli aromi senza glutine	Pasta pomodoro e basilico senza glutine
	Frittata con verdure senza latte	Hamburger di legumi** senza latte		Fusi di pollo al forno	Hamburger di merluzzo (merluzzo*) senza latte
	Carote* all'olio	Insalata mista	Pomodori in insalata	Zucchine*all'olio	Insalata verde
	Frutta fresca	Frutta fresca	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	Pizza rossa senza glutine	Pasta al pesto senza glutine	Riso all'olio	Pasta senza glutine al pomodoro e besciamella
	Prosciutto cotto	Affettato di tacchino	Pollo panato al mais	Farinata di ceci	Frittata con verdure senza latte
	Carote julienne	Fagiolini* all'olio	Zucchine*all'olio	Insalata verde	Pomodori
	Frutta fresca	Frutta fresca	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 glutine	Risotto allo zafferano senza latte	Pasta al ragu' di carne senza glutine	Gnocchi al pomodoro senza glutine
	Frittata con verdure senza latte	Hamburger di legumi** senza latte	Arrosto di tacchino		Halibut*/platessa* gratinato al mais
	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 senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine

* 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