



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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Crema di legumi** con riso	Pasta integrale pomodoro e basilico	Maccheroncini alle verdure (<i>verdure</i>)*	Riso agli aromi	Vellutata di zucchini (<i>zucchine</i>)*
		Arrostito 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 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	Risotto allo zafferano senza latte	Passato di legumi** con farro	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	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 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 rossa	Pasta al pesto senza formaggio	Riso all'olio	Pasta integrale al pomodoro
	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 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 al pesto senza formaggio	Risotto allo zafferano senza latte	Pasta al ragu' di carne (piatto unico)	Gnocchi al pomodoro senza latte
	Frittata con verdure senza latte	Hamburger di legumi** senza latte	Arrostito 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 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