



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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Crema di legumi** con crostini	Pasta integrale pomodoro e basilico	Maccheroncini alle verdure (<i>verdure</i>)*	Riso agli aromi	Vellutata di zucchine (<i>zucchine</i>)*
	Pomodori in insalata	Hamburger vegetale*	Frittata al parmigiano	Provolone	Uovo strapazzato
	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	Pane a basso tenore di sodio
2° SETTIMANA	Pasta all'olio	Risotto allo zafferano	Passato di legumi** con farro	Pasta agli aromi	Pasta pomodoro e basilico
	Mozzarella	Hamburger di legumi**		Frittata al parmigiano	Formaggio spalmabile
	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 zucchine (<i>zucchine</i>)*	Pizza margherita	Pasta al pesto	Risotto alla parmigiana	Pasta integrale al pomodoro e besciamella
	Spalmabile		Hamburger vegetale*	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	Pasta al pesto	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e ricotta	Gnocchi al pomodoro
	Frittata al parmigiano	Hamburger di legumi**	Frittata con verdure		Provolone
	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