



MENU' SCOLASTICO AUTUNNO 2025

COMUNE DI COMO VEGANO

Scuole dell'infanzia ,primarie e secondarie di 1 °grado



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* vegano	Passato di verdure* con riso	Pizza rossa	Riso all'olio	Pasta agli aromi
	Lenticchie in umido	Polpette di legumi	Fagioli prezzemolati	Tortino di legumi	Lenticchie in umido
	Broccoli e carote all'olio *	Patate al forno	Insalata verde	Erbette aromatizzate *	Insalata verde,carote julienne e mais
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2° SETTIMANA	Pasta agli aromi	Vellutata di carote* con farro	Pasta integrale al pomodoro	Riso allo zafferano	Pasta tricolore con olio
	Polpette di legumi	Farinata di ceci	Tortino di legumi	Lenticchie agli aromi	Ceci prezzmolati
	Insalata verde	Fagiolini all'olio *	Cavolo capuccio bianco e rosso	Carote all'olio *	Biete all'olio *
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta integrale al pomodoro	Polenta	Pasta all'olio	Pizza rossa	Crema di cannellini con ditalini
	Tortino di legumi	Ragù di lenticchie	Polpette di legumi	Fagioli prezzemolati	Insalata verde
	Insalata mista	Carote aromatizzate *	Fagiolini e cavolfiori all'olio*	Spinaci all'olio *	Frutta fresca di stagione
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4°SETTIMANA	Pasta pomodoro e basilico*	Riso alla zucca *	Pasta al ragu' di lenticchie	Pasta allo zafferano senza latte	Crema di verdure* con orzo
	Piselli in umido *	Polpette di legumi	Broccoli e cavolfiori all'olio*	Tortino di legumi	Farinata di ceci
	Carote trifolate *	Insalata verde e mais	Frutta fresca di stagione	Fagiolini all'olio *	Patate al vapore prezzemolate
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio	Pane integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio

Menù in vigore dal 03/11/2025 al 31/12/2025

al fine di garantire le esigenze etico/sanitarie il menù potrebbe subire variazioni a causa di problemi con la fornitura

Prodotto gelo *