



**LARIO**  
RISTORAZIONE

## **“CENA SANA CON LA SCUOLA”**

### **Menù per i bambini da preparare con i genitori**

Il Comune di Como e Lario Ristorazione sono lieti di presentare un'iniziativa innovativa, pensata per promuovere un'alimentazione sana e consapevole tra i bambini, coinvolgendo attivamente anche le famiglie.

È stato sviluppato un menù equilibrato per la cena, che può essere cucinato insieme ai genitori.

L'obiettivo è educare i bambini ad una dieta sana, facendo vivere loro un'esperienza culinaria divertente e formativa.

#### **Obiettivi dell'iniziativa**

- Promuovere una corretta alimentazione: il menù è progettato per essere bilanciato e ricco di nutrienti essenziali per il benessere dei bambini.
- Favorire l'educazione alimentare: sensibilizzare i più giovani all'importanza di un'alimentazione sana e variegata.
- Coinvolgere le famiglie: i genitori sono invitati a cucinare insieme ai propri figli, creando un momento di condivisione e apprendimento.
- Sostenibilità: l'utilizzo di ingredienti freschi, locali e stagionali aiuta a sensibilizzare anche rispetto alla scelta di cibi più sostenibili.

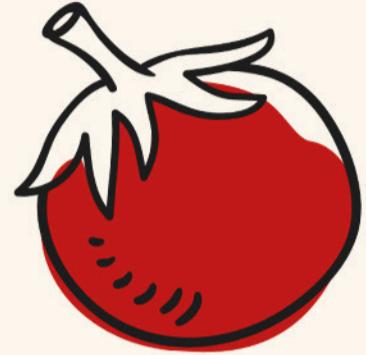
## Caratteristiche del menù

Il Menù per la Cena è stato ideato tenendo conto dei seguenti principi nutrizionali:

- Equilibrio tra i nutrienti: ogni piatto è studiato per soddisfare le esigenze caloriche e nutrizionali dei bambini.
- Varietà e colore: piatti che stimolano il gusto e la curiosità dei bambini, offrendo al contempo una ricca varietà di alimenti.
- Semplicità: ricette facili da preparare, con ingredienti facilmente reperibili.

## Benefici per i Bambini

- Sviluppo sano: il menù è progettato per supportare il corretto sviluppo fisico e cognitivo dei bambini.
- Educazione al gusto: aiuta i bambini a scoprire nuovi sapori e a sviluppare preferenze per alimenti freschi e naturali.
- Insegnamenti sulla sostenibilità: sensibilizza i più giovani sull'importanza di scelte alimentari responsabili.



## Come partecipare

Invitiamo tutte le famiglie a partecipare con entusiasmo a questa iniziativa!

Il menù proposto è facile da realizzare, e cucinare insieme ai propri figli sarà un'occasione per rafforzare il legame familiare, ma anche per insegnare ai bambini l'importanza di un'alimentazione sana.

Preparare insieme un pasto equilibrato aiuterà i più piccoli a comprendere meglio i benefici di una dieta sana, e a sviluppare abitudini alimentari che dureranno nel tempo.

## Conclusioni

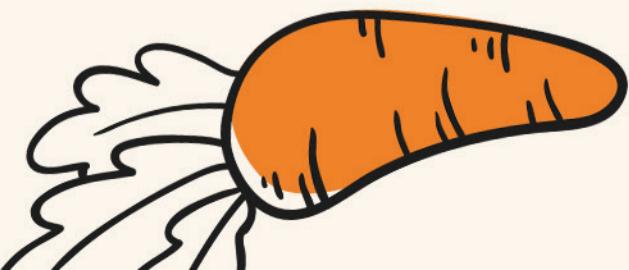
Questo progetto è un'opportunità unica per sensibilizzare le famiglie e le scuole sull'importanza di un'alimentazione sana e consapevole.

Grazie alla collaborazione tra scuola, famiglia e comune, i bambini avranno la possibilità di apprendere in modo divertente e interattivo l'importanza di un'alimentazione equilibrata.

Vi invitiamo a scaricare il menù e a partecipare attivamente alla preparazione dei piatti insieme ai vostri figli.



INSIEME POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA PER IL LORO FUTURO !





# MENU' SCOLASTICO AUTUNNO 2025

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto*	Passato di verdure* con riso	Pizza margherita	Riso con salsa al Parmigiano	Pasta agli aromi
	Formaggio Prouolone	Lonza alla pizzaiola		Frittata ai porri	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	Raviolini di magro olio e salvia	Vellutata di carote* con farro	Pasta intergalé al pomodoro	Riso allo zafferano	Pasta tricolore con olio e grana padano
	Bocconcini di mozzarella	Petto di pollo panato	Frittata con gli spinaci	Lenticchie agli aromi	Filetto di nasello gratinato *
	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 in salsa aurora	Polenta	Pasta all'olio e grana padano	Pizza margherita	Crema di cannellini con ditalini
	Uova sode	Bruscit di carne bouina	Filetto di platessa/passera panato*		
	Insalata mista	Carote aromatizzate *	Fagiolini e cavolfiori all'olio*	Spinaci gratinati *	Insalata verde
	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 pasticciata	Pasta con salsa mimosa	Crema di verdure* con orzo
	Piselli in umido *	Bocconcini di mozzarella		Filetto di platessa/passera panato*	Arrosto di tacchino con salsa alle mele
	Carote trifolate *	Insalata verde e mais	Broccoli e cavolfiori all'olio*	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

Prodotto gelo \*



# COSA MANGIAMO A CASA QUESTA SERA ?

COMUNE DI COMO



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta merluzzo e zucchine	Orzotto al pomodoro	Dadolata di merluzzo panato con corn flakes	Pasta alla crema di cavolfiore e zafferano	Pasta al ragù di pesce spada
		Polpettine di ceci e carote	Broccoli ripassati	Scaloppina di pollo al latte	
		Carote julienne	Purè di patate	Fagiolini all'olio	Finocchi julienne
	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	Farro al pomodoro	Vellutata di cavolfiore e curcuma con ceci croccanti	Pasta al pesto di cavolo nero	Spatzle all'olio e salvia	Pasta e fagioli
	Hamburger di merluzzo		Stracciotti di pollo con olive e capperi	Sogliola alla mugnaia	
	Zucchine stick al forno	Patate al forno	Insalata mista	Finocchi al forno	Carote julienne
	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 con crema di broccoli	Risotto al limone e rosmarino	Riso basmati cecì al curry e zucca	Vellutata di radicchio, patate e porri	Zuppa toscana
	Filetto di branzino in umido	Polpettine di ricotta e spinaci		Cosce di pollo	
	Finocchi gratinati con farina di mais			Patate al forno	Insalata verdure, olive e maisa
	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	Minestrone di verdure con orzo	Pasta al pesto rosso	Risotto al radicchio	Fregola zucca e primosale	Vellutata di cannellini e cavolfiore con mandorle
	Scaloppina di pollo al latte	Omelette con verdure	Burger di piselli e patate		
	Patate sabbiose	Bieta colorata all'olio	Carote e finocchi julienne	Insalata mista	Insalata mista
	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

## Ingredienti delle ricette

ARROSTO DI LONZA ALLA PIZZAIOLA	Suino lonza, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 , Erbe aromatiche, Sale.
ARROSTO DI TACCHINO CON SALSA ALLE MELLE	Tacchino fesa, Melà italiana, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
BIETE ALL'OLIO	Bietola costa surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA ALL'OLIO	Mozzarella (ingrediente: LATTE, sale, caglio.) [Latte] .
BROCCOLI E CAROTE ALL'OLIO	Carote surgelate, Broccolo a testa surgelato bio, Olio di oliva extravergine, Sale.
BROCCOLI E CAVOLFIORI ALL'OLIO	Cavolfiori surgelati, Carne di vitellone per arrosti bocconcini e spezzatino, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale
BRUSCIT DI CARNE BOVINA ALL'OLIO	Pomodori pelati, Carne di vitellone per arrosti bocconcini e spezzatino, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale
CAROTE ALL'OLIO	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE AROMATIZZATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
CAROTE TRIFOLATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Cipolle, Sale.
CAVOLO CAPPUCIO BIANCO E ROSSO	Cavolo cappuccio rosso, Cappuccio bianco.
CREMA DI CANNELLINI CON DITALINI ERBETTE AROMATIZZATE	PASSATO DI CANNELLINI (PIATTINO UNICO) (Fagioli cannellini secchi [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Senape, Soia] , Patate, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale), DITALINI di semola di grano duro [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), Bieta erbetta surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
FAGIOLINI ALL'OLIO FORMAGGIO PROVOLONE	Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA CON PORRI FRITTATA CON SPINACI	Misto uovo pastorizzato , Latte di vacca intero , Parmigiano bio [Latte] , Porri, Olio di oliva extravergine, Sale.
FRUTTA FRESCA	Frutta fresca mista di stagione.
GRANA PADANO DOP GRATUGLIATO	Grana padano dop(LATTE sale, caglio, Isovizma: proteina dell'UOVO,) [Latte, Uova] , Sale.
INSALATA MISTA	Insalata verde, Carote, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA VERDE	Insalata verde, Olio di oliva extravergine, Sale.
INSALATA VERDE E MAIS	Insalata verde, Mais dolce in scatola(ingredenti: mais dolce 61%, acqua, zucchero, sale, acido citrico (E330), cloruro di calcio (E509), calcio disodico EDTA (E385) per la ritenzione del colore,).
INSALATA VERDE, CAROTE JULIENNE E MAIS LENTICchie AGLI AROMI	Insalata verde, Mais dolce in scatola(ingredenti: mais dolce 61%, acqua, zucchero, sale, acido citrico (E330), cloruro di calcio (E509), calcio disodico EDTA (E385) per la ritenzione del colore,). Lenticchie seccate [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sofritto misto gelo [Sedano] , Erbe aromatiche, Sale.
LENTICchie IN UMIDO NASELLO GRATINATO	Lenticchie seccate [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Sofritto misto gelo [Sedano] , Sale.
PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO PANE INTEGRALE	Filletto di nasecolo surgelato [Pesce] , Pane gratugiato(ingredimenti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale, ) [Cereali contenenti glutine] , Olio di oliva extravergine, Sale.
PASSATO DI VERDURE CON ORZO PASTA ALL'OLIO INTEGRALE	Pane comune tipo bocconcino integrale(Farina di tipo integrale di GRANO tenero, acqua, sale, lievito, ) [Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia] .
PASSATO DI VERDURE CON RISO PASTA ALL'OLIO INTEGRALE	PASSATO DI VENDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(ingredenti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagioli, cipolle, broccoli, peperoni) , Patate, Zucchine surgelate, Carote, Fagiolini surgelati, Piselli surgelati, Fagioli, Sedano , Cipolle, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Prezzemolo surgelato, Sale), ORZO ALL'OLIO (Orzo perlato [Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale).
PASTA AGLI AROMI PASTA ALL'OLIO	PASSATO DI VENDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(ingredenti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagioli, cipolle, broccoli, peperoni) , Patate, Zucchine surgelate, Carote, Fagiolini surgelati, Piselli surgelati, Fagioli, Sedano , Cipolle, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Prezzemolo surgelato, Sale), RISO ALL'OLIO PER MINESTRE (PIATTO UNICO) (Riso parboiled, Olio di semi di girasole, Sale).
PASTA AL PESTO PASTA ALL'OLIO	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), OLIO AGLI AROMI( Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche).
PASTA AL POMODORO E BASILICO PASTA ALL'OLIO INTEGRALE	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL PESTO(Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, Isovizma: proteina dell'UOVO,) .
PASTA ALL'OLIO E GRANA PASTA ALL'OLIO	PASSATO DI VENDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(ingredenti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagioli, cipolle, broccoli, peperoni) , Patate, Zucchine surgelate, Carote, Fagiolini surgelati, Piselli surgelati, Fagioli, Sedano , Cipolle, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Prezzemolo surgelato, Sale), SUGO AL POMODORO E BASILICO(Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale).
PASTA CON SALSA MINOSA PASTA ALL'OLIO	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL POMODORO E BESCHAMELLA(Latte di vacca intero , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 bio , Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
PASTA PASTICCATA PASTA ALL'OLIO INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE(Pasta di semola integrale [Cereali contenenti glutine, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO (Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale).
PASTA TRICOLORE ALL'OLIO PASTA ALL'OLIO E GRANA	Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, Isovizma: proteina dell'UOVO,) [Latte, Uova] , Sale.
PASTA TRICOLORE ALL'OLIO PASTA ALL'OLIO	Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), BESCHAMELLA ALLO ZAFFERANO(Latte di vacca intero, UHT , Farina di frumento tipo 00 , Olio di oliva extravergine, Sale, Zafferano).
PASTA TRICOLORE ALL'OLIO PASTA ALL'OLIO	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL RAGU' DI CARNI ROSSE PASTICCIA(TO(Latte di vacca intero, UHT , Farina di vitellone per polpette e ragù, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Farina di frumento tipo 00 , Sale).
PASTA TRICOLORE ALL'OLIO PASTA ALL'OLIO	Fusilli tricolore di semola di grano duro [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale,

PATATE AL FORNO	Patate, Olio di oliva extravergine, Rosmarino, Salsiccia, Sale.
PATATE AL VAPORE PREZEMOLATE	Patate, Olio di oliva extravergine, Prezzemolo, Sale.
PETTO DI POLLO PANATO	Pollo petto, Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Sesamo, Frutta a guscio, Soia] , Olio di oliva extravergine, Rosmarino, Erbe aromatiche, Sale.
PISSELLI IN UMIDO	Piselli surgelati, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale.
PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	Pizza margherita(Ingredienti: Farina di GRANO tenero Tipo "0", acqua, polpa estrusa di pomodoro, mozzarella LATTE vaccino, lievito, sale (1,7%olio semi girasole.) [Cereali contenenti glutine, Latte] .
PLATESSA GRATINATA	Filletto di piatessa surgelata FAO 27-37 [Pesce] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine] , Cilio di oliva extravergine, Sale.
POLENTA.	Farina di mais, Olio di oliva extravergine, Sale.
RAVIOLI DI MAGRO ALL'OLIO E SALVIA	RAVIOLI DI MAGRO COTTI( Ravioli ricotta e spinaci bio [Cereali contenenti glutine, Latte, Uova] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), OLIO AGLI AROMI( Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche).
RISO ALLA ZUCCA	RISO . ALL'OLIO( Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO ALLA ZUCCA( Zucca surgelata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
RISO ALLO ZAFFERANO	RISO . ALL'OLIO( Riso parboiled bio, Olio di oliva extravergine bio, Sale), BESCIAMELLA ALLO ZAFFERANO( Latte di vacca intero, UHT , Farina di frumento tipo 00 bio , Olio di oliva extravergine bio, Sale, Zafferano,.
RISO CON SALSA AL PARMIGIANO	Riso parboiled, Latte di vacca intero , Olio di oliva extravergine, Parmigiano Reggiano DOP [Latte] , Farina di frumento tipo 00 .
SPINACI GRATINATI	Spinaci surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'uovo.) [Latte, Uova] , Sale.
UOVO SODO	Uova sode in salamoia .
VELLUTATA DI CAROTE CON FARRO	VELLUTATA DI CAROTE(Carote, Acqua naturale, Patate, Olio di oliva extravergine, Sale), FARRO PER MINESTRE (Farro [Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale).

Note:

\* = PIATTO SURGELATO, \*\* = PIATTO CONGELATO. IL PASTO E' COMPRENSIVO DI PANE. PANE COMUNE ingredienti: FARINA DI GRANO TENERO, ACQUA, LIEVITO NATURALE, SALE, PIU' CONTENERE TRACCE DI SESAMO E LATTE. MODALITA' DI CONSERVAZIONE I PIATTI CALDI DEVONO ESSERE MANTENUTI FINO AL MOMENTO DEL CONSUMO NEGLI APPOSITI SCALDAVIVANDE.I PIATTI FREDDI VANNI RIPOSTI NEI FRIGORIFERI O MANTENUTI NELL'APPOSITI CONTENITORI TERMICI CHIUSI. I PASTI VANNI CONSUMATI IN LOCO ENTRO LE ORE 14:00 DEL GIORNO STESSO. RICORDIAMO CHE I MENU' DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE APPESI IN SALA MENSA GLI INGREDIENTI EVIDENZIATI IN GRASSETTO POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE. LA PREPARAZIONE DEI PASTI AVVIENE IN UN CENTRO COTTURA DOVE VENGONO LAVORATE MATERIE PRIME CONTENENTI CEREALI, LATTE E DERIVATI, UOVA, SOIA, PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI, ARACHIDI, SOIA, SEDANO, SESAMO, FRUTTA A GUSCIO E SENAPE.