



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 Proulone	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 intergale 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	Brusci di carne bovina	Filetto di platessa/passera panato*		Insalata verde
	Insalata mista	Carote aromatizzate *	Fagiolini e cavolfiori all'olio*	Spinaci gratinati *	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 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	
	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		Straccetti 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 con ceci 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	Insalata verdure, olive e maisa
	Finocchi gratinati con farina di mais			Patate al forno	
	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		Insalata mista
	Patate sabbiose	Bieta colorata all'olio	Carote e 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

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 TACHINO CON SALSIA ALLE MELE	Tachino fesa, Mela italiana, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
BIETE ALL'OLIO	Bieta costa surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA	Mozzarella(Ingredienti: 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, Broccolo a testa surgelato bio, Olio di oliva extravergine, Sale.
BRUSOTTI DI CARNE BOVINA	Pomodori pelati, Carne di vitellone per arrosto boconcini 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 CAPPUCCIO BIANCO E ROSSO	Cavolo cappuccio rosso, Cappuccio bianco.
CREMA DI CANNELLINI CON DITALINI	PASSATO DI CANNELLINI (PIATTO UNICO)(Fagioli cannellini secchi [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Patate, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Sale), DITALINI ALL'OLIO PER MINESTRE(Ditalini di semola di grano duro [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale).
ERBETTE AROMATIZZATE	Bieta erbetta surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
FAGIOLINI ALL'OLIO	Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FORMAGGIO PROVOLONE	Provone [Latte] .
FRITTATA CON PORRI	Misto uovo pastorizzato , Latte di vacca intero , Porri, Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA CON SPINACI	Misto uovo pastorizzato . Spinaci surgelati. Latte di vacca intero , Olio di oliva extravergine, Grana padano grattugiato(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Sale.
FRUTTA FRESCA	Frutta fresca mista di stagione.
GRANA PADANO DOP GRATUGIATO	Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] .
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(Ingredienti: 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	Carote IV gamma, Insalata verde, Mais dolce in scatola(Ingredienti: mais dolce 61%, acqua, zucchero, sale, acido citrico (E330), cloruro di calcio (E509), calcio disodico EDTA (E385) per la ritenzione del colore.).
LENTICCHIE AGLI AROMI	Lenticchie secche [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Erbe aromatiche, Sale.
LENTICCHIE IN UMIDO	Lenticchie secche [Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia] , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale.
NASELLO GRATINATO	Filetto di nasello surgelato [Pesce] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine] , Olio di oliva extravergine, Sale.
PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO	Pane comune tipo foglietta(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, lievito, sale.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia] .
PANE INTEGRALE	Pane comune tipo boconcino integrale(Farina di tipo integrale di GRANO tenero, acqua, sale, lievito.) [Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia] .
PASSATO DI VERDURE CON ORZO	PASSATO DI VERDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(Ingredienti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagiolotti, 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).
PASSATO DI VERDURE CON RISO	PASSATO DI VERDURA(Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(Ingredienti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, SEDANO rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagiolotti, 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 AGLI AROMI	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 PESTO	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, lisozima: proteina dell'UOVO.)).
PASTA AL POMODORO E BASILICO	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO AL POMODORO E BASILICO(Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, Sedano , Basilico surgelato, Sale).
PASTA AL POMODORO E BESCIAIELLA INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE(Pasta di semola integrale [Cereali contenenti glutine, Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO E BESCIAIELLA(Latte di vacca intero , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 bio , Soffritto misto gelo [Sedano] , Sale).
PASTA AL POMODORO 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 ALL'OLIO E GRANA	Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) [Latte, Uova] , Sale.
PASTA CON SALSIA MIMOSA	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro bio [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), BESCIAIELLA ALLO ZAFFERANO(Latte di vacca intero, UHT , Farina di frumento tipo 00 , Olio di oliva extravergine, Sale, Zafferano).
PASTA PASTICCATA	PASTA, ALL'OLIO(Pasta di semola di grano duro [Senape, Soia] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL RAGU' DI CARNI ROSSE PASTICCATO(Latte di vacca intero, UHT , Carne di vitellone per polpette e ragu , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [Sedano] , Farina di frumento tipo 00 , Sale).
PASTA TRICOLORE 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, Salvia, Sale.
PATATE AL VAPORE PREZZEMOLATE	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.
PISELLI 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	Filetto di platessa surgelata FAO 27-37 [Pesce] , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale,.) [Cereali contenenti glutine] , Olio 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), BESCIAVELLA ALLO ZAFFERANO(Latte di vacca intero, UHT , Farina di frumento tipo 00 bio , Olio di oliva extravergine bio, Sale, Zaferano).
RISO CON SALSAL 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, PUO' 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 VANNO RIPOSTI NEI FRIGORIFERI O MANTENUTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI TERMICI CHIUSI. I PASTI VANNO 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.