



MENU' SCOLASTICO INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

Scuole dell'infanzia ,primarie e secondarie di 1 °grado PRIVO DI FRUTTA A GUSCIO



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* e pomodoro senza frutta a guscio	Crema di patate con riso	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta al ragù di pesce
	Bocconcini di mozzarella	Pollo al forno	Legumi in umido		Medaglione di verdure
	Broccoli all'olio *	Insalata verde e mais	Fagiolini* all'olio	Carote e finocchi julienne	Erbette aromatizzate *
	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 all'ortolana	Pasta integrale al pomodoro	Pasta al ragù	Riso all'olio e grana	Vellutata di zucchine e cavolfiore con riso
	Frittata con verdure	Formaggio spalmabile		Legumi al curry	Filetto di merluzzo* alla livornese
	Insalata verde	Carote all'olio *	Cavolo cappuccio bianco e rosso	Cavolfiori* gratinati	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'	anche	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta alla crema di broccoli	Pasta e ceci	Pizza margherita	Polenta	Risotto alla cenere
	Frittata al forno			Brusci di carne bovina	Filetto di platessa/passera panato* al mais
	Insalata mista	Fagiolini alla pizzaiola	Insalata verde	Carote aromatizzate *	Spinaci* al grana
	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 agli aromi	Pasta integrale in salsa aurora	Riso al pomodoro	Pasta alla crema di cavolfiori e curcuma	Passato di verdure con riso
	Legumi in umido	Lonza al latte	Frittata al formaggio	Filetto di platessa/passera panato* al mais	Bocconcini di mozzarella
	Insalata verde e mais	Carote trifolate	Broccoli e cavolfiori* all'olio	Insalata mista	Fagiolini* e 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