



MENU' SCOLASTICO INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

Scuole dell'infanzia ,primarie e secondarie di 1° grado PRIVO DI GLUTINE E LATTE



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* e pomodoro senza glutine e latte	Crema di patate con riso	Risotto allo zafferano senza latte	Pizza rossa senza glutine	Pasta al ragù di pesce senza glutine
	Filetto di platessa/passera panato* al mais	Pollo al forno	Legumi in umido	Prosciutto cotto	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 senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2° SETTIMANA	Pasta all'ortolana senza glutine	Pasta al pomodoro senza glutine	Pasta al ragù senza glutine	Riso all'olio	Vellutata di zucchine e cavolfiore con riso
	Frittata con verdure senza latte	Filetto di platessa/passera panato* al mais		Legumi al curry	Filetto di merluzzo* alla liuornese
	Insalata verde	Carote all'olio *	Cavolo cappuccio bianco e rosso	Cavolfiori* all'olio	Patate al forno
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
	LUNEDI'	MARTEDI'	anche	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Pasta alla crema di broccoli senza glutine	Pasta e ceci senza glutine	Pizza rossa senza glutine	Polenta	Risotto al pomodoro e olive
	Frittata al forno senza latte		Prosciutto cotto	Bruscit di carne bouina	Filetto di platessa/passera panato* al mais
	Insalata mista	Fagiolini alla pizzaiola	Insalata verde	Carote aromatizzate *	Spinaci* all'olio
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4° SETTIMANA	Pasta agli aromi senza glutine	Pasta al pomodoro senza glutine	Riso al pomodoro	Pasta alla crema di cavolfiori e curcuma senza glutine	Passato di verdure con riso
	Legumi in umido	Lonza al forno	Frittata con verdure senza latte	Filetto di platessa/passera panato* al mais	Pollo al forno
	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 senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine	Pane senza glutine