



MENU' SCOLASTICO INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* uegano e pomodoro	Crema di patate con riso	Risotto allo zafferano senza latte	Pizza rossa	Pasta al ragu' di lenticchie
	Tortino di legumi	Polpette di legumi	Lenticchie in umido	Fagioli prezzemolati	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 ragu' di legumi	Riso all'olio	Vellutata di zucchine e cavolfiore con riso
	Tortino di legumi	Crema di legumi		Lenticchie al curry	Polpette di legumi
	Insalata verde	Carote all'olio *		Cavolfiori* all'olio	Patate al forno
	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 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 rossa	Polenta	Risotto al pomodoro e olive
	Polpette di legumi		Fagioli prezzemolati	Ragu' di lenticchie	Tortino di legumi
	Insalata mista		Insalata verde	Carote aromatizzate *	Spinaci* all'olio
	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 integrale a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4°SETTIMANA	Pasta agli aromi	Pasta integrale al pomodoro	Riso al pomodoro	Pasta alla crema di cavolfiori e curcuma	Passato di verdure con riso
	Lenticchie in umido	Crema di legumi	Polpette di legumi	Tortino di legumi	Legumi prezzemolati
	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