



MENU' SCOLASTICO INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* e pomodoro	Crema di patate con crostini	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta al ragu' di lenticchie
	Bocconcini di mozzarella	Frittata con verdure	Lenticchie 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 pomodoro e ricotta	Riso all'olio e grana	Vellutata di zucchine e cavolfiore con riso
	Frittata con verdure	Formaggio spalmabile		Lenticchie al curry	Proulone
	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			Formaggio stracchino	Frittata al parmigiano
	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
	Lenticchie in umido	Proulone	Frittata al formaggio	Tortino di legumi	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