



**LARIO**  
RISTORAZIONE

## **“CENA SANA CON LA SCUOLA”**

**Menù per i bambini da preparare con i genitori**

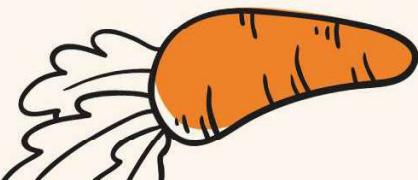
Il Comune di Como e Lario Ristorazione sono lieti di presentare un'iniziativa innovativa, pensata per promuovere un'alimentazione sana e consapevole tra i bambini, coinvolgendo attivamente anche le famiglie.

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**

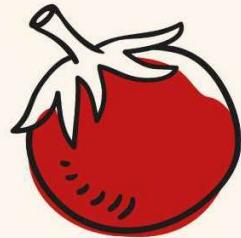
- Promuovere una corretta alimentazione: il menù è progettato per essere bilanciato e ricco di nutrienti essenziali per il benessere dei bambini.
- Favorire l'educazione alimentare: sensibilizzare i più giovani all'importanza di un'alimentazione sana e variegata.
- Coinvolgere le famiglie: i genitori 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

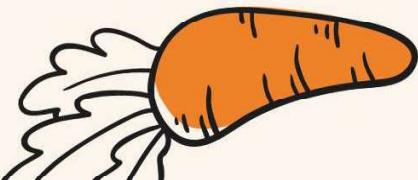


Questo progetto è un'opportunità unica per sensibilizzare le famiglie e le scuole sull'importanza di un'alimentazione sana e consapevole.

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 INVERNALE 2025-2026

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta al pesto* e pomodoro	Crema di patate con crostini	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta al ragù di pesce*
	Bocconcini di mozzarella	Pollo al forno	Lenticchie in umido		Medaglione di verdure
	Broccoli all'olio *	Insalata verde e mais	Carote* all'olio	Fagioli* all'olio	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
2° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	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		Lenticchie al curry	Filetto di merluzzo* alla liuvinese
	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
3° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	anche	GIOVEDI'	VENERDI'
	Pasta alla crema di broccoli*	Pasta e ceci	Pizza margherita	Polenta	Risotto alla cenere
	Frittata al forno			Bruscit di carne bouina	Filetto di platessa/passera panato*
	Insalata mista	Fagioli* 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
4° SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	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	Lonza al latte	Frittata al formaggio	Filetto di platessa/passera panato*	Bocconcini di mozzarella
	Insalata verde e mais	Carote trifolate*	Broccoli* e cavolfiori* all'olio	Insalata mista	Fagioli* 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

Menù in vigore dal 07/01/2026

Prodotto gelo \*

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età.

Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7 % di sale sul totale della farina) .

Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana.

In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO.

In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.

Il menù scolastico è elaborato nel rispetto dei Criteri Ambientali Minimi (CAM) e prevede l'impiego di materie prime selezionate, con precise percentuali di prodotti biologici e certificati. Le scelte alimentari garantiscono sicurezza, valore nutrizionale e attenzione all'ambiente, favorendo filiere controllate e una pesca sostenibile

Frutta, verdura, legumi e cereali: almeno 50% biologici

Ovpa e derivati: 100% biologici

Latte e yogurt: 100% biologici

Salumi e formaggi: almeno 30% biologici

Olio extravergine di oliva: almeno 40% biologico

Pelati, polpa e passata di pomodoro: almeno 33% biologici

Carne bouina: almeno 50% biologica (+10% da sistemi di qualità certificati se non biologica)

Carne suina: almeno 10% biologica o da filiere certificate per il benessere animale

Carne aulcola: almeno 20% biologica

Prodotti ittici: pescati esclusivamente nelle zone FAO 27 e 37, da specie non a rischio

## Ingredienti delle ricette

ARROSTO DI LONZA AL LATTE	Suino lonza, <b>Latte</b> di vacca parzialmente scremato , Olio di oliva extravergine, Farina di frumento tipo 00 , Sale.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA	Mozzarella(Ingredienti: LATTE, sale, caglio.) <b>[Latte]</b> .
BROCCOLI ALL'OLIO	Broccolo a testa surgelato, Olio di oliva extravergine, Sale.
BROCCOLI E CAVOLFIORI ALL'OLIO	Broccolo a testa surgelato, Cavolfiori surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
BRUSCIT DI CARNE BOVINA	Pomodori pelati, Carne di vitellone per arrosto bocconcini e spezzatino, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale.
CAROTE ALL'OLIO	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE AROMATIZZATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche, Sale.
CAROTE E FINOCCHI JULIENNE	Carote, Finocchio, Olio di oliva extravergine, Sale.
CAROTE TRIFOLATE	Carote surgelate, Olio di oliva extravergine, Cipolle, Sale.
CAVOLFIORI GRATINATI	Cavolfiori surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Sale.
CAVOLO CAPPUCCIO BIANCO E ROSSO	Cavolo cappuccio rosso, Cappuccio bianco.
CREMA DI CECI CON PASTA (PIATTO UNICO)	PASSATO DI CECI( Ceci secchi <b>[Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Patate, Sale), DITALINI ALL'OLIO PER MINESTRE( Ditalini di semola di grano duro <b>[Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale).
CREMA DI PATATE CON CROSTINI	CREMA DI PATATE( Patate, Olio di oliva extravergine, Sale, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> ), Crostino con olio d'oliva 8% e olio extra vergine di oliva 3%(Farina di frumento, semola rimacinata di grano duro 10%, olio di oliva 8%,olio extravergine di oliva 3%, sale iodato (sale,iodato di potassio 0,0033%),lievito,farina di frumento maltato, glutine di frumento,malto d'orzo tostato ALLERGENI Nel prodotto: frumento,grano,orzo Può contenere tracce di latte, semi di sesamo,soia e senape) <b>[Cereali contenenti glutine, Sesamo, Senape, Soia]</b> .
ERBETTE AROMATIZZATE	Bieta erbeta surgelata, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
FAGIOLINI ALL'OLIO	Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FAGIOLINI ALLA PIZZAIOLA	Fagiolini surgelati, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale.
FAGIOLINI E PATATE AL FORNO	Patate, Fagiolini surgelati, Olio di oliva extravergine, Sale.
FILETTO DI PASSERA PANATO	Filetto di passera congelato <b>[Pesce]</b> , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) <b>[Cereali contenenti glutine]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
FILETTO DI PLATESSA PANATO	Filetto di platessa surgelata FAO 27-37 <b>[Pesce]</b> , Pane grattugiato(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, lievito, sale.) <b>[Cereali contenenti glutine]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
FORMAGGIO SPALMABILE	Formaggio spalmabile <b>[Latte]</b> .
FRITTATA AL FORMAGGIO	Misto <b>uovo</b> pastorizzato , <b>Latte</b> di vacca intero , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA AL FORNO	Misto <b>uovo</b> pastorizzato , <b>Latte</b> di vacca intero , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRITTATA CON VERDURE	Misto <b>uovo</b> pastorizzato , <b>Latte</b> di vacca intero , Spinaci surgelati, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
FRUTTA FRESCA	Frutta fresca mista di stagione.
FUSI DI POLLO AL FORNO	Pollo fusello, Olio di oliva extravergine, Sale, Erbe aromatiche.
GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO	Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> .
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.).
LENTICCHIE AL CURRY	Lenticchie secche <b>[Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia]</b> , Polpa di pomodoro, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale, Curry in polvere.
LENTICCHIE IN UMIDO	Lenticchie secche <b>[Cereali contenenti glutine, Sesamo, Frutta a guscio, Senape, Soia]</b> , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale.
MEDAGLIONE DI VERDURE	Carote surgelate, Zucchine surgelate, Patate, Misto <b>uovo</b> pastorizzato , Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale.
MERLUZZO ALLA LIVORNESE	Cuori di merluzzo surgelato FAO 27-37 <b>[Pesce]</b> , Olive nere, Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Origano secco, Sale.
PANE A BASSO CONTENUTO DI SODIO	Pane comune tipo foglietta(Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo "0", acqua,, lievito, sale.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia]</b> .
PANE INTEGRALE	Pane comune tipo bocconcino integrale(Farina di tipo integrale di GRANO tenero, acqua, sale, lievito.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Senape, Lupini, Soia]</b> .
PASSATO DI VERDURE CON RISO	PASSATO DI VERDURA( Acqua naturale, Minestrone verdure gelo(Ingredienti: patate, carote, pomodori, cavolfiori, <b>SEDANO</b> rapa, fagiolini, porri, zucchine, piselli, fagiolotti, cipolle, broccoli, peperoni.) , Patate, Zucchine surgelate, Carote, Fagiolini surgelati, Piselli surgelati, Fagioli, <b>Sedano</b> , Cipolle, Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato, Prezzemolo surgelato, Sale), RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale).
PASTA AGLI AROMI	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro <b>[Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), OLIO AGLI AROMI( Olio di oliva extravergine, Erbe aromatiche).
PASTA AL PESTO E POMODORO	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro <b>[Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale), SUGO AL PESTO( Olio di oliva extravergine, Basilico surgelato).
PASTA AL POMODORO E BESCIAMELLA INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE( Pasta di semola integrale bio <b>[Cereali contenenti glutine, Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO E BESCIAMELLA( <b>Latte</b> di vacca intero , Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale).
PASTA AL POMODORO INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO INTEGRALE( Pasta di semola integrale bio <b>[Cereali contenenti glutine, Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale).
PASTA AL RAGU' DI CARNE ( PIATTO UNICO )	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro <b>[Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL RAGU' DI CARNI ROSSE( Pomodoro passata, Carne di vitellone per polpette e ragù, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale).
PASTA AL RAGU' DI PESCE	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro <b>[Senape, Soia]</b> , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL RAGU' DI PESCE( Pomodoro passata, Filetto di merluzzo surgelato <b>[Pesce]</b> , Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo <b>[Sedano]</b> , Sale).

PASTA ALL'ORTOLANA	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO ALL'ORTOLANA( Pomodoro passata, Carote surgelate, Zucchine surgelate, Olio di oliva extravergine, Cipolle, Sale).
PASTA ALLA CREMA DI CAVOLFIORI E CURCUMA	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO ALLA CREMA DI CAVOLFIORI E CURCUMA( Cavolfiori surgelati, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Sale, Curcuma).
PASTA CON CREMA DI BROCCOLI	PASTA. ALL'OLIO( Pasta di semola di <b>grano</b> duro bio [ <b>Senape, Soia</b> ] , Olio di oliva extravergine bio, Sale), SUGO ALLA CREMA DI BROCCOLI( Broccoli surgelati, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Sale).
PATATE AL FORNO	Patate, Olio di oliva extravergine, Rosmarino, Salvia, 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.) <b>[Cereali contenenti glutine, Latte, Sesamo, Senape, Lupini, Soia]</b> .
POLENTA	Farina di mais, Olio di oliva extravergine, Sale.
RISO AL POMODORO	RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale), SUGO AL POMODORO( Pomodoro passata, Olio di oliva extravergine, Carote, Cipolle, <b>Sedano</b> , Sale).
RISO ALL'OLIO E GRANA	Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Sale.
RISOTTO ALLA CENERE	RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale), BESCIAMELLA E MOUSSE DI OLIVE( <b>Latte</b> di vacca intero, UHT , Olive nere, Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Olio di oliva, Sale).
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, Olio di oliva extravergine, Sale), BESCIAMELLA ALLO ZAFFERANO( <b>Latte</b> di vacca intero, UHT , Farina di <b>frumento</b> tipo 00 , Olio di oliva extravergine, Sale, Zafferano).
SPINACI GRATINATI	Spinaci surgelati, Olio di oliva extravergine, Grana padano dop(LATTE sale, caglio, lisozima: proteina dell'UOVO.) <b>[Latte, Uova]</b> , Sale.
VELLUTATA DI ZUCCHINE E CAVOLFIORE CON RISO	VELLUTATA DI ZUCCHINE E CAVOLFIORE( Zucchine surgelate, Cavolfiori surgelati, Patate, Olio di oliva extravergine, Soffritto misto gelo [ <b>Sedano</b> ] , Sale), RISO. ALL'OLIO( Riso parboiled, 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.



# COSA MANGIAMO STASERA A CENA?

COMUNE DI COMO

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



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta salmone e zucchine	Risotto al radicchio	Passato di verdura con orzo	Pasta al ragù	Crema di ceci con orzo
		Frittata con verdure	Branzino gratinato agli aromi		
		Carote sticke al forno	Patate al forno	Cavolfiore gratinato	Insalata mista
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
2° SETTIMANA	Polenta morbida	Orzotto al ragù di pesce spada	Pasta alla crema di zafferano	Vellutata di spinaci	Risotto al pomodoro
	Lenticchie in umido		Polpettine di ricotta in umido	Cotoletta di pollo	Polpettine di cannellini e zucca
	Spinaci saltati	Finocchi julienne	Broccoli spadellati	Patate sabbiose	
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3° SETTIMANA	Risi e bisi	Pasta alla crema di broccoli	Risotto alla zucca	Pasta integrale al ragù di lenticchie	Pasta alla parmigiana
		Scaloppina di pollo al limone	Platessa alla mugnaia		Hamburger di nasello e carote
	Insalata con carote julienne	Bietole ripassate	Zucchine trifolate	Finocchi gratinati	Insalata mista
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4° SETTIMANA	Vellutata di cavolfiore	Pasta e fagioli	Riso basmati	Pasta alla crema di cannellini e noci	Farro al pomodoro
	Polpettine di pesce al pomodoro		Bocconcini di pollo al curry		Cubetti di merluzzo con farina di mais
	Purè di patate	Finocchi julienne	Dadolata di carote	Insalata, radicchio e olive	Bietole gratinate
	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 a basso tenore di sodio	Pane a basso tenore di sodio