



**MENU' INVERNALE NIDI COMUNE DI COMO 2024/2025 CON MERENDE PRIVO DI LATTE**

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	Pasta al pomodoro <b>Uovo strapazzato senza latte</b> Carote julienne Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Budino di soia</b>	<b>Risotto allo zafferano senza latte</b> <b>Merluzzo al vapore</b> Carote al vapore Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Budino di soia</b>	Pastina in brodo <b>Frittata semplice senza latte e derivati</b> Biete all'olio Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Budino di soia</b>	<b>Riso all'olio</b> <b>Frittata semplice senza latte e derivati</b> Broccoli al naturale Frutta fresca Pane integrale <b>Budino di soia</b>
<b>MARTEDI</b>	Crema di lenticchie con ditalini Fagiolini all'olio* Frutta fresca Pane integrale <b>succo e biscotti senza latte</b>	Crema di ceci con riso Fagiolini all'olio* Frutta fresca Pane integrale <b>succo e biscotti senza latte</b>	<b>Risotto allo zafferano senza latte</b> <b>Polpette di platessa*/merluzzo* senza parmigiano</b> Carote julienne Frutta fresca Pane integrale <b>succo e biscotti senza latte</b>	Crema di ceci con pasta <b>Merluzzo/platessa al vapore 1/2 porzione</b> Cavolfiori all'olio* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>succo e biscotti senza latte</b>
<b>MERCOLEDI</b>	Passato di verdure con pastina Arrosti di tacchino al forno Patate al forno* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Yogurt di soia</b>	Pasta al sugo vegetale ( verdure*) <b>Straccetti di pollo gratinato (panatura senza glutine)</b> Erbette all'olio* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Yogurt di soia</b>	Pasta all'olio <b>Polpette di vitello al forno senza latte e derivati</b> Fagiolini all'olio* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Yogurt di soia</b>	Polenta Brusci ( di vitello ) Carote al vapore* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio <b>Yogurt di soia</b>
<b>GIOVEDI</b>	<b>Risotto allo zafferano senza latte</b> <b>Uovo strapazzato senza latte</b> Carote al vapore* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Fette biscottate e marmellata	<b>Pasta al ragu' di carne</b> <b>Broccoli all'olio</b> Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Fette biscottate e marmellata	Pasta al pomodoro <b>Petto di pollo panato (panatura senza glutine)</b> Cavolfiori al vapore Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Fette biscottate e marmellata	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <b>Crocchette di pesce (merluzzo*/platessa*) senza latte e derivati</b> Fagiolini all'olio* Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Fette biscottate e marmellata
<b>VENERDI</b>	Pasta all'olio <b>Polpette di platessa*/merluzzo* senza parmigiano</b> Cavolfiori all'olio Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Frutta fresca	Riso al pomodoro <b>Polpette di platessa*/merluzzo* senza parmigiano</b> Finocchi lessi Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Frutta fresca	Crema di lenticchie con ditalini <b>Spinaci all'olio*</b> Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Frutta fresca	Crema di verdura* con riso <b>Tortino di legumi senza formaggi</b> Patate al vapore Frutta fresca Pane a basso tenore di sodio Frutta fresca

\* prodotto gelo