



MENU' INVERNALE NIDI COMUNE DI COMO 2024/2025 PRIVO DI LATTE E UOVA

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

\* prodotto gelo