LARIO RISTORAZIONE

Menù autunnale

SERVIZIO DI RISTORAZIONE COMUNE DI COMO
SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO PRIVO DI GLUTINE E LATTE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	**Pasta al pesto e pomodoro senza glutine e senza latte**	**Pasta agli aromi senza glutine**	**Pizza rossa senza glutine**	**Riso all'olio**	**Passato di verdure* con riso**
	Legumi in umido	Lonza alla pizzaiola	**Prosciutto cotto**	**Frittata ai porri senza latte**	**Platessa*gratinata agli aromi senza glutine**
	Broccoli* e carote* all'olio	Erbette* aromatizzate	Insalata verde	Carote julienne e mais	**Patate sabbiose senza glutine**
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane /cracker senza glutine	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**
2° SETTIMANA	**Raviolini di magro olio e salvia senza glutine**	Vellutata di verdure* con riso	**Pasta al pomodoro senza glutine**	**Riso allo zafferano e legumi**	**Pasta olio e grana senza glutine**
	Platessa panata al mais	**Pepite di pollo panate senza glutine**	Uova sode		**Burger di pesce*senza glutine**
	Insalata verde	Fagiolini* all'olio	Insalata mista	Carote* all'olio	Biete* all'olio
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane /cracker senza glutine	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**
3° SETTIMANA	**Pasta al pomodoro senza glutine**	**Crema di verdure* con ditalini senza glutine**	**Pasta al tonno senza glutine**	Antipasto cavolo rosso, insalata verde e mais	Riso all'olio
	Frittata al forno senza latte	Pollo al forno Infanzia: Bocconcini di pollo al limone	**1/2 pz Sformato di verdure senza latte**	**Pizza rossa senza glutine**	**Crocchette di zucca e ceci senza glutine e laate**
	Insalata verde	Patate al forno	Carote aromatizzate*	**Prosciutto cotto**	**Spinaci* all'olio**
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane /cracker senza glutine	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**
4° SETTIMANA	**Pasta al pomodoro senza glutine**	**Riso allo zucca senza latte**	**Pasta al ragu di carne senza glutine**	**Pasta in salsa mimosa senza glutine senza latte**	Crema di verdure* con riso
	Legumi in umido	**Frittata senza latte**		Uova sode	**Polpettine di pesce*senza latte**
	Carote*trifolate	Insalata verde e mais	Broccoli e cavolfiori all'olio *	Fagiolini*all'olio	Cavolo cappuccio rosso e bianco
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pane /cracker senza glutine	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**	**Pane /cracker senza glutine**

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
- Uova 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 bovina: 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 avicola: almeno 20% biologica
- Prodotti ittici: pescati esclusivamente nelle zone FAO 27 e 37, da specie non a rischio

Menù in vigore dal 02/11/2026

al fine di garantire le esigenze etico /sanitaria il menu potrebbe subire variazioni a causa di cambi di fornitura

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 (mele, banane, kiwi, arance, mandarini, mapo)
In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO.
In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.
L'olio utilizzato per condire è 100% bio
IL formaggio grattugiato utilizzato per le preparazioni e per condire è grana DOP