LARIO RISTORAZIONE

# Menù autunnale

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

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---|---|---|---|---|---|
| 1° SETTIMANA | **Pasta al pesto e pomodoro senza latte** | Pasta agli aromi | **Pizza rossa senza latte** | **Riso all'olio** | Passato di verdure* con orzo |
| | Lenticchie in umido | Lonza alla pizzaiola | **Prosciutto cotto** | **Frittata ai porri senza latte** | **Platessa*gratinata agli aromi senza latte** |
| | Broccoli* e carote* all'olio | Erbette* aromatizzate | Insalata verde | Carote julienne e mais | **Patate sabbiose senza latte** |
| | 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 | Grissini | Pane integrale a basso tenore di sodio | Pane a basso tenore di sodio |
| 2° SETTIMANA | **Pasta agli aromi** | Vellutata di verdure* con riso | Pasta integrale al pomodoro | **Riso allo zafferano e lenticchie senza latte** | Pasta olio |
| | **Platessa* gratinata senza latte** | **Pepite di pollo panate senza latte** | Uova sode | | **Burger di pesce* senza latte** |
| | 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 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 | **Pasta integrale al pomodoro** | Crema di verdure* con ditalini | Pasta al tonno | Antipasto cavolo rosso, insalata verde e mais | **Riso all'olio** |
| | **Frittata al forno senza latte** | Pollo al forno<br>Infanzia: Bocconcini di pollo al limone | **1/2 pz Sformato di verdure senza latte** | **Pizza rossa senza latte** | **Crocchette di zucca e ceci senza latte** |
| | 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 a basso tenore di sodio | Pane a basso tenore di sodio | Pane a basso tenore di sodio | Grissini | Pane a basso tenore di sodio |
| 4° SETTIMANA | Pasta al pomodoro | **Riso allo zucca senza latte** | **Pasta al ragu' di carne** | **Pasta integrale in salsa mimosa senza latte** | Crema di verdure* con riso |
| | Lenticchie in umido | **Frittata con verdure 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 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 |

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