

COMUNE DI OMEGNA
Menù primavera/estate 2025-2026
 Scuole dell'infanzia, primaria e secondaria
In vigore dal 16/03/2026 (1^ settimana)



NO GLUTINE. °NON USARE FARINA/PANGRATTATO CONVENZIONALE IN ALCUNA PREPARAZIONE.
Leggere sempre l'etichetta dei prodotti confezionati per verificare l'assenza di glutine e derivati.
COME LEGUMI SOMMINISTRARE SOLO PISELLI GELO. NO CARNE.

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude / Verdure cotte all'olio Pizza senza glutine al pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio	Pasta senza glutine al pesto Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta senza glutine al pomodoro Frittata / Tortino senza glutine° / Uova strapazzate Carote	Pasta senza glutine con pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio° c/pangrattato senza glutine / Formaggio (*) Fagiolini all'olio / in insalata
Martedì	Pasta senza glutine al pomodoro Pesce agli aromi° Insalata di fagiolini / all'olio	Pasta senza glutine (per infanzia) / Gnocchi senza glutine o Pasta senza glutine (per primaria e secondaria) al pomodoro Uova strapazzate / Frittata / Tortino senza glutine° Fagiolini all'olio / in insalata	Risotto allo zafferano Formaggio Insalata di pomodori	Crema di verdure con riso / pasta senza glutine (per infanzia) Pasta senza glutine / riso all'olio e Parmigiano Reggiano DOP (per primaria e secondaria) Piselli all'olio / in umido Patate e verdure all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro senza glutine al burro e salvia Polpette di piselli senza glutine c/pangrattato senza glutine/piselli senza glutine all'olio°/in umido/uova strapazzate/frittata Erbette all'olio / Insalata di pomodori	Riso alle verdure/al pomodoro Polpette di piselli° c/pangrattato senza glutine Carote all'olio / in insalata	Pasta senza glutine al pesto Piselli agli aromi Insalata mista / di carote	Verdure e piselli senza glutine in umido / all'olio / in insalata Lasagne senza glutine con pomodoro e formaggio° (besciamella c/farina sz glutine)
Giovedì	Crema di zucchini con riso (per infanzia) Pasta senza glutine al ragù di verdure° (per primaria e secondaria) Frittata Patate e carote al forno	Pasta senza glutine all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Formaggio Insalata verde	Verdure crude / Verdure cotte all'olio Pizza senza glutine al pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Risotto alla parmigiana Pesce (^) gratinato° c/pangrattato senza glutine/ al limone/ all'olio/ al forno° Zucchini all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (^) impanato al forno° c/pangrattato senza glutine Insalata mista	Passato di verdure e piselli con pasta senza glutine (per infanzia) / Pasta senza glutine con pomodoro e piselli (per primaria e secondaria) Pesce (^) gratinato° c/pangrattato senza glutine/al limone/all'olio/al forno° Zucchini trifolate	Crema di patate e pasta senza glutine (per infanzia) / Pasta senza glutine al pomodoro (per primaria e secondaria) Pesce (^) agli aromi°/ al pomodoro/ impanato° c/pangrattato senza glutine/ al forno° Erbette saltate con olio	Pasta senza glutine allo zafferano° / all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Uova strapazzate / Frittata / Tortino senza glutine° Insalata di pomodori / verde

Il pranzo viene completato con **PANE SENZA GLUTINE** e **frutta fresca di stagione** (è consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina).

1 volta / settimana, preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto semplice, la frutta può essere sostituita con yogurt alla frutta o con un **DOLCE SENZA GLUTINE**.

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno, ecc.

In questa mensa viene servita acqua potabile trattata naturale. Per le preparazioni e i condimenti viene usato olio extravergine d'oliva.

Si raccomanda:

- ✓ La diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ L'utilizzo esclusivo di sale iodato