

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



NO FRUTTA A GUSCIO, NO FRUTTA SECCA, SI TRACCE (mandorle, noci, noci del Brasile, noci di pecan, noci di acagiù, pistacchi, noci macadamia o del Queensland, anacardi, nocciole, pinoli). NO ARACHIDI. UTILIZZARE SOLO OLIO D'OLIVA O EXTRAVERGINE. SERVIRE PANE TRADIZIONALE.

Leggere sempre l'etichetta dei prodotti confezionati per verificare l'assenza di arachidi, frutta a guscio e derivati.

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude / Verdure cotte all'olio Pizza con pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Pasta aromatizzata al basilico Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro Frittata / Tortino / Uova strapazzate Carote e piselli	Pasta con pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio / Formaggio (*) Fagiolini all'olio / in insalata
Martedì	Pasta integrale al pomodoro Bovino adulto macinato / arrosto Insalata di fagiolini / all'olio	Gnocchetti sardi (per infanzia) / Gnocchi di patate (NO frutta a guscio) o Pasta integrale (per primaria e secondaria) al pomodoro Uova strapazzate / Frittata / Tortino Fagiolini all'olio / in insalata	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Insalata di pomodori	Crema di verdure con orzo / farro (per infanzia) – Pasta/riso all'olio e Parmigiano Reggiano DOP (per primaria e secondaria) Pollo al forno Patate e verdure all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro (quadrucchi ricotta e spinaci senza conservanti) / Pasta al burro e salvia Polpette di legumi / legumi all'olio / in umido / uova strapazzate / frittata Erbette all'olio / Insalata di pomodori	Riso alle verdure / al pomodoro Bovino adulto al forno Carote all'olio / in insalata	Pasta aromatizzata al basilico Lonza arrosto Insalata mista / di carote	Verdure e legumi in umido/all'olio/in insalata Lasagne con ragù di manzo
Giovedì	Crema di zucchini con orzo (per infanzia) / Pasta al ragù di verdure (per primaria e secondaria) Tacchino al forno / Scaloppine Patate e carote al forno	Pasta all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Pollo impanato Insalata verde	Verdure crude / Verdure cotte all'olio Pizza con pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Risotto alla parmigiana Pesce (^) gratinato/al limone/all'olio/ al forno Zucchini all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (^) impanato al forno Insalata mista	Passato di verdure e legumi con pasta (per infanzia) / Pasta con pomodoro e piselli (per primaria e secondaria) Pesce (^) gratinato/al limone/ all'olio/al forno Zucchini trifolate	Crema di patate e pasta (per infanzia) / Pasta al pomodoro (per primaria e secondaria) Pesce (^) agli aromi/al pomodoro/ impanato/al forno Erbette saltate con olio	Pasta allo zafferano / all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Uova strapazzate / Frittata / Tortino Insalata di pomodori / verde

Il pranzo viene completato con **PANE comune/integrale** 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 SEMPLICE SENZA FRUTTA A GUSCIO (SI tracce) E ARACHIDI**.

(*) 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