

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



NO FAVE, NO LEGUMI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, fagiolini, cicerchie, carrube), NO MIRTILLI.

Leggere le etichette dei prodotti confezionati per verificare l'assenza degli alimenti vietati.

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude permesse / Verdure cotte permesse all'olio Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Pasta (per infanzia) / Trofie (per primaria e secondaria) al pesto Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro Frittata / Tortino / Uova strapazzate Carote	Pasta al pomodoro e olive Polpette di verdure permesse e formaggio / Formaggio (*) Verdura permessa
Martedì	Pasta integrale al pomodoro Bovino adulto macinato / arrosto Verdura permessa	Gnocchetti sardi (per infanzia) / Gnocchi di patate o Pasta integrale (per primaria e secondaria) al pomodoro Uova strapazzate / Frittata / Tortino Verdura permessa	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Insalata di pomodori	Crema di verdure permesse con orzo / farro (per infanzia) - Pasta / riso all'olio e Parmigiano Reggiano DOP (per primaria e secondaria) Pollo al forno Patate e verdure permesse all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro al burro e salvia Formaggio/uova strapazzate/frittata Erbette all'olio / Insalata di pomodori	Riso alle verdure permesse / al pomodoro Bovino adulto al forno Carote all'olio / in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista / di carote	Verdure permesse all'olio / in insalata 1\2 porz. formaggio (*) Lasagne con ragù di manzo
Giovedì	Crema di zucchini con orzo (per infanzia) - Pasta al ragù di verdure permesse (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 permesse/ Verdure cotte permesse 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 permesse con pasta (per infanzia) – Pasta al pomodoro (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** **NO MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO** (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 **NO MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO** o con un dolce semplice tipo:

budino, torta margherita, torta allo yogurt **NO MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO**, crostata di frutta o marmellata **NO MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO**, ecc

(*) 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