

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



**NO LATTE E DERIVATI: °non aggiungere latte, burro, formaggi nelle preparazioni. ^usare pangrattato senza latte (marca Sapor, Caterline).**

**Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati per verificare l'assenza di latte e derivati.**

|                  | 1° settimana                                                                                                                                                         | 2° settimana                                                                                                                                                                                    | 3° settimana                                                                                                                                                                      | 4° settimana                                                                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lunedì</b>    | Verdure crude / Verdure cotte all'olio<br>Focaccia con pomodorini senza latte<br>Joyens° (no mozzarella)<br>Legumi agli aromi/all'olio                               | Pasta aromatizzata al basilico °<br>Legumi agli aromi/all'olio<br>Insalata di pomodori                                                                                                          | Pasta integrale al pomodoro°<br>Frittata° / Tortino°^ / Uova strapazzate°<br>Carote e piselli                                                                                     | Pasta con pomodoro e olive°<br>Polpette di verdure e legumi°^ /<br>Legumi agli aromi/all'olio<br>Fagiolini all'olio / in insalata                    |
| <b>Martedì</b>   | Pasta integrale al pomodoro°<br>Bovino adulto macinato / arrosto<br>Insalata di fagiolini / all'olio                                                                 | Gnocchetti sardi (per infanzia) /<br>Gnocchi di patate o Pasta integrale (per primaria e secondaria) al pomodoro°<br>Uova strapazzate°/Frittata°/Tortino°^<br>Fagiolini all'olio / in insalata  | Risotto allo zafferano°<br>Bocconcini di tacchino<br>Insalata di pomodori                                                                                                         | Crema di verdure con orzo° / farro° (per infanzia) – Pasta/riso all'olio° (per primaria e secondaria)<br>Pollo al forno<br>Patate e verdure all'olio |
| <b>Mercoledì</b> | Pasta all'olio e salvia°<br>Polpette di legumi°^/legumi all'olio/in umido/uova strapazzate°/frittata°<br>Erbette all'olio / Insalata di pomodori                     | Riso alle verdure° / al pomodoro°<br>Bovino adulto al forno<br>Carote all'olio / in insalata                                                                                                    | Pasta aromatizzata al basilico°<br>Lonza arrosto°<br>Insalata mista / di carote                                                                                                   | Verdure e legumi in umido/all'olio/in insalata<br>Lasagne con ragù di manzo° (senza besciamella)                                                     |
| <b>Giovedì</b>   | Crema di zucchini con orzo° (per infanzia)<br>Pasta al ragù di verdure° (per primaria e secondaria)<br>Tacchino al forno°^ / Scaloppine°<br>Patate e carote al forno | Pasta all'olio°<br>Pollo impanato^<br>Insalata verde                                                                                                                                            | Verdure crude/verdure cotte all'olio<br>Focaccia con pomodorini senza latte<br>Joyens° (no mozzarella)<br>Legumi agli aromi/all'olio                                              | Riso all'olio°<br>Pesce (*) gratinato^/al limone/<br>all'olio/ al forno<br>Zucchini all'olio                                                         |
| <b>Venerdì</b>   | Risotto al pomodoro°<br>Pesce (*) impanato al forno^<br>Insalata mista                                                                                               | Passato di verdure e legumi con pasta° (per infanzia) / Pasta con pomodoro e piselli° (per primaria e secondaria)<br>Pesce (*) gratinato^/al limone/<br>all'olio/al forno<br>Zucchini trifolate | Crema di patate e pasta° (per infanzia) / Pasta al pomodoro° (per primaria e secondaria)<br>Pesce (*) agli aromi/ al pomodoro/<br>impanato^/ al forno<br>Erbette saltate con olio | Pasta agli aromi°<br>Uova strapazzate° / Frittata° /<br>Tortino°^<br>Insalata di pomodori/verde                                                      |

Il pranzo viene completato con **PANE SENZA LATTE CHICCO DI RISO** 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 DI SOIA** o con un **DOLCE SENZA LATTE**.

(\*) 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