

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



NO POMODORO (attenzione a sughi e minestre). **NO CIOCCOLATO** Leggere le etichette dei prodotti confezionati per verificare l'assenza di pomodoro, cioccolato e derivati. **NO CARNE. SERVIRE IL THE DETEINATO E MOLTO ALLUNGATO**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude permesse / Verdure cotte permesse all'olio Pizza bianca con mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Pasta (per infanzia) / Trofie al pesto Formaggio (*) Insalata di verdura permessa	Pasta integrale agli aromi/all'olio evo Frittata / Tortino / Uova strapazzate Carote e piselli	Pasta con olive (NO pomodoro) Polpette di verdure permesse e formaggio / Formaggio (*) Fagiolini all'olio / in insalata
Martedì	Pasta integrale all'olio evo/agli aromi Pesce (^) agli aromi Insalata di fagiolini / all'olio	Gnocchetti sardi (per infanzia) / Gnocchi di patate o Pasta integrale (per primaria e secondaria) agli aromi / all'olio evo Uova strapazzate/Frittata/Tortino Fagiolini all'olio / in insalata	Risotto allo zafferano Formaggio (*) Insalata di verdura permessa	Crema di verdure permesse con orzo / farro (per infanzia) - Pasta / riso all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Legumi all'olio (NO pomodoro) Patate e verdure permesse all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro al burro e salvia Polpette di legumi/legumi all'olio (NO pomodoro) /uova strapazzate/frittata Erbette all'olio / Insalata di verdura permessa	Riso alle verdure permesse / all'olio evo Polpette di legumi Carote all'olio / in insalata	Pasta al pesto Legumi agli aromi Insalata mista (NO pomodori) / di carote	Verdure permesse e legumi all'olio / in insalata (NO pomodoro) Lasagne con besciamella e formaggio (*) NO pomodoro / pasta all'olio evo+formaggio (*)
Giovedì	Crema di zucchine con orzo (per infanzia) - Pasta al ragù di verdure permesse Frittata Patate e carote al forno	Pasta all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Formaggio (*) Insalata verde	Verdure crude permesse / Verdure cotte permesse all'olio Pizza bianca con mozzarella ½ porz. formaggio (*)	Risotto alla parmigiana Pesce (^) gratinato / al limone / all'olio / al forno Zucchine all'olio
Venerdì	Riso all'olio evo Pesce (^) impanato al forno Insalata mista (NO pomodori)	Passato di verdure permesse e legumi con pasta (per infanzia) / Pasta con piselli (NO pomodoro) Pesce (^) gratinato / al limone / all'olio / al forno Zucchine trifolate	Crema di patate e pasta (per infanzia) / Pasta agli aromi/all'olio evo Pesce (^) agli aromi / impanato / al forno (NO pomodoro) Erbette saltate con olio	Pasta allo zafferano / all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Uova strapazzate / Frittata / Tortino Insalata di verdure permesse / 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 tipo: **budino (NO cioccolato)**, torta margherita, torta allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc. **NO CIOCCOLATO. THE DETEINATO MOLTO ALLUNGATO**

(*) 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.

Menù primavera – estate rev.0 del 10/07/2024 (approvato ASL) Dieta rev.0 del 09/03/2026 **IN GRIGIO LE GIORNATE C**

Si raccomanda:

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