

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



NO LATTOSIO: °non aggiungere latte, burro, formaggi contenenti lattosio nelle preparazioni, SI Parmigiano Reggiano DOP e Grana Padano DOP. ^usare pangrattato senza lattosio (marca Sapor, Caterline).

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

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude / Verdure cotte all'olio Pizza Margherita senza lattosio Joyens° ½ porz. di formaggio senza lattosio	Pasta aromatizzata al basilico Formaggio senza lattosio Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro° Frittata° / Tortino°^ / Uova strapazzate° Carote e piselli	Pasta con pomodoro e olive° Polpette di verdure e legumi°^ / Formaggio senza lattosio 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 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	Pasta all'olio 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 agli aromi°/aromatizzata al basilico bio/Parmigiano Reggiano DOP e olio° Lonza arrosto° Insalata mista / di carote	Verdure e legumi in umido/all'olio/in insalata Lasagne con ragù di manzo° (senza besciamella)
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 Margherita senza lattosio Joyens° 1\2 porzione di formaggio senza lattosio	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 con zafferano° / all'olio e Parmigiano Reggiano DOP° Uova strapazzate° / Frittata° / Tortino°^ Insalata di pomodori/verde

Il pranzo viene completato con **PANE SENZA LATTOSIO 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**.

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



(*) 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