

COMUNE OMEGNA

In vigore dal 16 marzo 2026 con la 1° Settimana

Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie e Secondarie

Menù primavera - estate

	1 ^ settimana	2 ^ settimana	3 ^ settimana	4 ^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Formaggio (*)	Pasta al pesto (per materna) Trotie al pesto Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro Tortino/Frittata/uova strapazzate Carote e piselli	Pasta pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Fagiolini all'olio/in insalata
Martedì	Pasta integrale al pomodoro Bovino adulto macinato/arrostato Insalata di fagiolini/all'olio	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate/Pasta integrale 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 materna) Pasta/riso olio e parmigiano Pollo al forno Patate e verdure all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro 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 al pesto Lonza arrosto Insalata mista/di carote	Verdure e Legumi in umido/all'olio/in insalata Lasagne con ragù di carne
Giovedì	Crema di zucchini con orzo (per materna) Pasta ragù di verdure Tacchino al forno/scaloppine Patate e carote al forno	Pasta olio e parmigiano Pollo impanato Insalata verde	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro mozzarella 1/2 porz. formaggio (*)	Risotto parmigiano Pesce (^) gratinato gratinato/al limone/all'olio/al forno Zucchine all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (^) impanato forno Insalata mista	Passato di verdure e legumi con pasta (per materna) Pasta pomodoro e piselli Pesce (^) gratinato/al limone/all'olio/al forno Zucchine trifolate	Crema di patate e pasta (per materna) Pasta al pomodoro Pesce (^) agli aromi/al pomodoro/impanato/al forno Erbette saltate con olio	Pasta allo zafferano/olio e parmigiano 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 o con un Dolce semplice tipo: budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIEISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

10/07/2024

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

Allegato al menù

Verdure per contorni, minestroni e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbette, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.

Verdure per contorni, minestroni e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbette, spinaci, carote, peperoni, melanzane, sedano, ravanelli, ecc.

Si consiglia di creare un calendario di rotazione per: formaggio; pesce; frutta e dolce

(*) 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.

Le verdure inserite nel menù possono essere preparate e servite cotte o crude (es. carote all'olio/in insalata = carote all'olio oppure insalata di carote grattugiate crude)

10/07/2024

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETTISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI