

In vigore dal 25 ottobre 2021 con la 1° settimana

COMUNE DI OMEGNA

Scuole Secondarie

Menù autunno - inverno A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure con legumi all'olio (per primaria) Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. Formaggio (*)	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppine di maiale al limone/Arista arrosto Cavolfiori gratinati/in insalata	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strapazzate Insalata mista	Pasta integrale alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella Insalata mista
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Carote all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Pesce (^) impanato Insalata finocchi e carote/all'olio	Polenta Brasato/Macinata di bovino adulto Carote all'olio	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. formaggio (*) Spinaci/Erbe all'olio
Giovedì	Passato di verdura con orzo Bovino adulto arrosto Patate al forno/all'olio	Pasta integrale al ragù di bovino Formaggio (*) Spinaci/erbette all'olio	Verdure con legumi all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. Formaggio (*)	Risotto alla parmigiana Bovino adulto arrosto Finocchi in insalata/all'olio

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.

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPACAGINI

- 6 SET, 2021