

COMUNE DI OMEGNA

In vigore dal 12 settembre 2022 con la 1° settimana e dal 20 marzo 2023 con la 1° settimana

Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Menu primavera - estate A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Formaggio (*)	Gnocchetti sardi (per materna) Trofie al pesto (per primaria) Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro Frittata/Tortino Carote e piselli	Pasta integrale pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
Martedì	Pasta al pomodoro Bovino adulto arrosto Insalata di fagiolini/all'olio	Gnocchi di patate/Pasta integrale pomodoro Frittata/rollè di frittata 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 (per primaria) Cosette di pollo al forno Patate e verdure
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/legumi all'olio/in umido/uova strapazzate/frittata Insalata mista	Riso alle verdure Bovino adulto al forno Verdure all'olio/in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista	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 (per primaria) Tacchino al forno/scaloppine Patate e carote al forno	Pasta olio e parmigiano Petto di pollo impanato Insalata verde	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro mozzarella 1/2 porz. formaggio (*)	Risotto parmigiana Insalata di pesce (✓)/pesce (✓) gratinato Insalata di fagiolini/all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (✓) impanato forno Insalata di pomodori	Passato di verdure e legumi con riso (per materna) Risotto con piselli (per primaria) Pesce (✓) gratinato Zucchine trifolate	Crema di patate e pasta Pasta olio e parmigiano (per primaria) Pesce (✓) agli aromi Erbette saltate con olio	Pasta allo zafferano/olio e parmigiano Frittata/uova 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.

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

Allegato al menù

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

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbe, 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.

(v) 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)