

COMUNE DI OMEGNA

In vigore dal 24 ottobre 2022 con la 1° settimana

Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Menù autunno - inverno A.S. 2022/2023

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Crema di verdure(per materna)/ Verdure all'olio (per primaria) Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. Formaggio (*)	Gnocchetti sardi (per materna) Trofie al pesto (per primaria) Scaloppine di maiale al limone/Arista arrosto Cavolfiori gratinati/in insalata	Ravioli al pomodoro Frittata al prosciutto/uova strappazate Insalata mista	Pasta integrale alle verdure/al pomodoro Frittata con mozzarella Insalata verde
Martedì	Risotto alla zucca/verdure/zafferano Cosce di pollo al forno Fagiolini all'olio	Gnocchi di patate/pasta al pomodoro Frittata/tortino Carote e piselli	Polenta/pasta olio/burro e parmigiano Brasato/Macinata di bovino adulto Carote all'olio	Risotto alla parmigiana Polpette di bovino adulto Finocchi in insalata/all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi/legumi all'olio/in umido/uova strappazate/frittata Carote all'olio	Riso olio/burro e parmigiano Pesce (✓) impanato Insalata finocchi/all'olio/insalata verde	Risotto allo zafferano Petto di pollo impanato (al forno) Finocchi all'olio/in insalata	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. formaggio (*) Spinaci/Erbe/carote 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	Crema di legumi (per materna)/ Verdure con legumi all'olio (per primaria) Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. Formaggio (*)	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate/pasta al pomodoro (per primaria) Scaloppina di tacchino Broccoli all'olio/al forno
Venerdì	Pasta integrale pomodoro Pesce (✓) al forno Insalata mista	Passato di verdura con orzo/farro Bocconcini di tacchino Pure/Patate prezzemolate	Pasta al pomodoro Pesce (✓) gratinato Fagiolini in insalata/all'olio	Passato di verdure e legumi con orzo/riso Pesce (✓) impanato Patate e verdure 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.*

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

- 4 LUG, 2022

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)

- 4 LUG. 2022

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Daniela Spadaro