

**COMUNE DI OMEGNA**

In vigore dal 12 settembre 2023 con la 1° settimana  
e dal 18 marzo 2024 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) Trofie al pesto (per primaria) Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta integrale al pomodoro Tortino/Frittata Carote e piselli	Pasta pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Insalata mista con fagioli
Martedì	Pasta integrale al pomodoro Bovino adulto arrosto Insalata di fagiolini/all'olio	Gnocchetti sardi (per materna) Gnocchi di patate/Pasta integrale pomodoro Uova strapazzate/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) Coscette 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 di pomodori	Riso alle verdure/al pomodoro 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 zucchine 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 Pesce (^) gratinato Zucchine all'olio
Venerdì	Risotto al pomodoro Pesce (^) impanato forno Insalata mista	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 Uova strapazzate/Frittata 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.

03/07/2023

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

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

(<sup>^</sup>) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(<sup>^</sup>) 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)

03/07/2023

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