

In vigore dal 23 ottobre 2023 con la 1° settimana

COMUNE DI OMEGNA

Suole dell'Infanzia
Scole Primarie e Secondarie

Menù autunno - inverno

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

03/07/2023

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIEETISTA 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, minestroni e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, 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, 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.

(^*) 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 DALL'SSA BARBARA SPADACINI