

COMUNE DI OMEGNA

MENU' PRIMAVERA/ESTATE A. S. 2010/2011 - SCUOLE MATERNE – ELEMENTARI

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3°SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Verdure crude all' olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. prosciutto cotto/crudo di Parma	Risotto alla parmigiana Frittata Insalata di carote	Risotto allo zafferano Scaloppina di tacchino al forno Insalata di pomodori	Pasta pomodoro e olive Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
Martedì	Risotto al pomodoro Vitellone arrosto Insalata di fagiolini	Pasta al pesto Formaggio (*) Carote e piselli all'olio	Pasta al pomodoro e piselli Frittata Insalata mista	Crema di verdure con riso/pasta Fesa di tacchino alla pizzaiola Patate arrosto o purè
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Formaggio (*) 1/2 porz. Insalata mista con fagioli	Lasagne (piatto unico) 1/2 porz. bresaola Insalata mista	Passato di verdure con riso Petto di pollo impanato al forno Fagiolini e patate all' olio/in insalata	Risotto primavera Pesce (^) agli aromi Insalata di fagiolini
Giovedì	Pasta all' ortolana Pesce (^) alla mugnaia Insalata di pomodori	Gnocchi di patate al pomodoro Arista al forno Fagiolini all'olio/in insalata	Verdure crude all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. prosciutto crudo di Parma	Pasta olio/ burro e parmigiano Arrosto di vitellone Insalata mista
Venerdì	Crema di zucchine con orzo Coscette di pollo al forno Patate al forno	Crema di patate e pasta Pesce (^) gratinato Zucchine trifolate	Pasta pomodoro fresco e basilico Pesce (^) al forno Erbette saltate con olio	Pasta al pesto Tortino (°) di verdura con uova Insalata di pomodori

Il pranzo viene completato con **pane comune 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 primo piatto semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi minestre ecc.) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo budino torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno ecc.

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(§) Uova fresche - non pastorizzate.

(°) Il tortino di verdure e uova va preparato con una base di pasta per pizza.

COMUNE DI OMEGNA

MENU' AUTUNNO/INVERNO A. S. 2010/2011 - SCUOLE MATERNE – ELEMENTARI

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3°SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Verdure crude all'olio Pizza pomodoro e mozzarella ½ porz. prosciutto cotto/crudo di Parma	Pasta e fagioli/ceci/lenticchie Formaggio (*) Spinaci/Erbette all'olio	Risotto alla zucca/verdure Frittata Insalata mista	Gnocchi di patate Bocconcini di tacchino Broccoli all'olio/al forno
Martedì	Risotto allo zafferano Polpette di vitellone Finocchi in insalata	Risotto alla parmigiana Frittata Insalata mista	Polenta Brasato/carne macinata di vitellone Verdure in umido	Riso con olio/burro e parmigiano Arista arrosto Finocchi in insalata
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia ½ porz. Formaggio (*) Piselli e carote in umido	Pasta pomodoro e olive Pesce (^) impanato al forno Insalata di finocchi e carote	Crema di piselli con riso Formaggio (*) Insalata verde e carote	Lasagne con ragù di carne ½ porzione di bresaola Spinaci/Erbette all'olio
Giovedì	Pasta alle verdure Pesce (^) alla mugnaia Insalata mista	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppine di maiale al limone Cavolfiori gratinati	Pasta con olio e parmigiano Petto di pollo impanato al forno Finocchi in insalata	Pasta alle verdure Formaggio (*) Insalata mista
Venerdì	Passato di verdure con orzo Cosce di pollo al forno Patate al forno	Passato di verdure con pasta Fesa di tacchino alla pizzaiola Purè/patate prezzemolate	Pasta al pomodoro Pesce (^) al forno Erbette/coste saltate	Passato di legumi con orzo/ riso Pesce (^) gratinato al forno Patate e verdure in insalata/olio

Il pranzo viene completato con **pane comune 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 primo piatto semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante, ad esempio in presenza di legumi minestre ecc.) la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo budino torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata ecc.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, palombo, nasello o merluzzo, cernia, pesce S. Pietro, pesce spada, trancio di tonno ecc.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta fresca, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, ecc.

(§) Uova fresche - non pastorizzate.

Si consiglia di creare un calendario di rotazione per: formaggio, pesce, frutta e dolce.

MENU' APPROVATO DAL SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE DELL'A.S.L. V.C.O. IN DATA 20.07.2010