

COMUNE DI OMEGNA
MENU' PRIMAVERA/ESTATE A. S. 2010/2011 - SCUOLE MEDIE

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3°SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	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 al pomodoro e olive Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
MERCOLEDI'	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
GIOVEDI'	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 all'olio/burro e parmigiano Arrosto di vitellone Insalata mista

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.

COMUNE DI OMEGNA
MENU' AUTUNNO/INVERNO A. S. 2010/2011 - SCUOLE MEDIE

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Verdure crude all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 porz. prosciutto cotto/crudo	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
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia 1/2 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 al ragù di carne 1/2 porz. 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

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