

Menù ESTIVO – VEGETARIANO- COMUNE DI OLGiate OLONA - Primavera- Estate | Anno Scolastico 2025-2026

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	PRIMO	Pasta agli aromi	Risotto alle verdure* estive con origano	Gnocchi al pomodoro	Passato di verdure* e legumi con crostini	Pasta al pomodoro
	SECONDO	Frittata	Falafe*I	Primosale	Hamburger di legumi e patate*	Lenticchie in umido
	CONTORNO	Fagiolini * in insalata	Julienne di carote fresche	Insalata mista (insalata, pomodori, olive e mais)	Patate* al prezzemolo	Zucchine trifolate*
	DESSERT	Panino al cioccolato	Pane integrale /Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
2 SETTIMANA	PRIMO	Focaccia	Pasta integrale al ragù di verdure*	Pasta al pesto	Pasta fredda con basilico, pomodori e ceci	Riso con crema al Parmigiano
	SECONDO	Ricotta	Falafel*	Omelette	Formaggio ½ porzione	Legumi in umido
	CONTORNO	Julienne di carote	Insalata, mais, olive	Pomodori	Erbette* all'olio	Fagiolini* all'olio
	DESSERT	Budino al cioccolato	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
3 SETTIMANA	PRIMO	Pasta con crema di zucchine*	Pasta al pomodoro	Crema di carote* con orzo	Pasta con sugo alle lenticchie	Risotto allo zafferano
	SECONDO	Formaggio	Uova sode con maionese	Falafel*	Formaggio ½ porzione	Legumi in umido
	CONTORNO	Pomodori in insalata	Fagiolini* all'olio	Patate* al forno	Insalata verde	Julienne di carote
	DESSERT	Pane integrale/Plumake allo yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
4 SETTIMANA	PRIMO	Tagliatelle al pomodoro	Crema di verdure* con riso	Pasta al pesto	Ravioli magro con burro e salvia	Riso all'inglese
	SECONDO	Mozzarella	Hamburger vegetale*	Legumi in umido	Falafel*	Uova strapazzate
	CONTORNO	Insalata verde	Patate* al forno	Julienne di carote	Pomodori	Spinaci* all'olio
	DESSERT	Budino alla vaniglia	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

*SI INFORMANO I CONSUMATORI CON ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI, o chi per essi (genitori/tutori), che gli alimenti e le bevande preparati e somministrati possono contenere uno o più dei seguenti allergeni come ingredienti o derivanti dal processo produttivo: Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati), crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, lattosio, frutta a guscio (cioè mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco (ai sensi del Reg. UE 1169/11 – allegato II e s.m.i.). Si invitano i genitori/tutori dei consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati ad attivare l'iter di richiesta della dieta sanitaria. Le informazioni relative alla presenza di soggetti con allergie o intolleranze alimentari vengono raccolte mediante la presentazione di idonea certificazione medica e in fase di produzione vengono formulati pasti personalizzati, privi degli allergeni per cui risulta documentata una sensibilizzazione. Le preparazioni gastronomiche contrassegnate con asterisco * potrebbero essere preparate con materie prime congelate/surgelate all'origine.

