

Rieti, 25/09/23

AVVISO N° 34

- **Alle Famiglie degli alunni convittori**
- **Al Personale Educativo**
- **AL Personale ATA (cuochi del convitto)**

Oggetto: **convittori - Menu settimanale**

A seguito del coinvolgimento del Medico Nutrizionista della ASL di Rieti è stato predisposto il menu in allegato. Sarà adottato in prova nelle prossime settimane, a partire dal 02/10/2023, per verificarne l'apprezzamento da parte dei convittori e la fattibilità.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*Alessandra ONOFRI*



## MENU

Il presente menu fornisce all'incirca 2200/2500 kcal suddivise in 4 pasti giornalieri

Colazione pari a circa 300/400 Kcal

Pranzo pari a circa 900/1000 Kcal

Merenda pari a circa 80/120 Kcal

Cena pari a circa 900/1000 Kcal

In una settimana verranno proposti 8 primi piatti nei quali a pranzo saranno privilegiati paste con condimenti semplici come pomodoro fresco, salsa di pomodoro, salsa di verdure, pesce, olio extravergine di oliva; per la cena minestre, minestrone, passato di verdure, legumi, zuppe.

In una settimana verranno proposti 8 secondi piatti articolati nel seguente modo:  
carne (vitello, manzo, maiale, agnello, pollo, tacchino)  
pesce (merluzzo, orata, persico, cernia)  
legumi (fagioli, lenticchie, ceci ...)  
formaggi freschi (stracchino, primo sale, mozzarella, "Philadelphia")  
uova  
affettato (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola)

Metodi di cottura: vapore, cartoccio, griglia, forno.

Per la frittura: olio extravergine di oliva

Il presente menu è relativo al periodo autunnale (settembre –ottobre –novembre) e primaverile (marzo – aprile – maggio – giugno). Nel periodo invernale verranno effettuate variazioni successive.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO

*Alessandra ONOFRI*



### Sedi scolastiche e convittuali

Sede Centrale Istituto: Via dei Salici, 62 - 02100 Rieti Tel: 0746.201113

Succursale: Via Salaria, 1 - 02100 - Rieti Tel: 0746.251635

Convitto Via Salaria per Roma - 02100 - Rieti Tel. 0746.296862

C.F. 80008130579 - C/C Postale 14024020