



**Fox & Bruck srl.**

**MENU DEL MES DE MAYO**

LUNES 29/4	MARTES 30/4	MIERCOLES 1/5	JUEVES 2/5	VIERNES 3/5
		Día del trabajador	Cazuela de ternera	Supremas de pollo
				Soufflé mixto
			Ensalada de frutas	Fruta de estación

LUNES 6/5	MARTES 7/5	MIERCOLES 8/5	JUEVES 9/5	VIERNES 10/5
Churrasquitos a la criolla	Mostacholes al fileto/ manteca	Pollo al horno	Filet de merluza sin espinas	Tacos de pollo/ carne/verdura Jardin bifes de ternera
Ensalada de lechuga tomate ,zanahoria y lentejas	Estofado de ternera	Bocaditos de espinaca	Puré de papas	Papas fritas
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Flan de vainilla	Fruta de estación	Conitos de dulce de leche

LUNES 13/5	MARTES 14/5	MIERCOLES 15/5	JUEVES 16/5	VIERNES 17/5
Ravioles / fideos	Milanesas de ternera	Stroganoff de pollo	Tiras de ternera con salsa demiglase	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa
Salsa rosa	Ensalada de lechuga y tomate	Jardin pollo al horno con arroz al manteca	Soufflé de verduras	Papas doradas
Fruta de estación	Mousse de dulce de leche	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación

LUNES 20/5	MARTES 21/5	MIERCOLES 22/5	JUEVES 23/5	VIERNES 24/5
Colita de cuadril	Fideos al fileto/ manteca	Milanesa de cerdo	Risotto de pollo con garbanzos	Filet de merluza sin espinas
Ensalada de tomate y huevo	Estofado de ternera	Soufflé de calabaza	Pollo al horno con arroz a la manteca	Puré de papas
Fruta de estación	Ensalada de fruta	Arrollado de dulce de leche	Fruta de estación	Queso y dulce

LUNES 27/5	MARTES 28/5	MIERCOLES 29/5	JUEVES 30/5	VIERNES 31/5-
Pollo al horno	Milanesa de ternera	Ternerita a la española	Tallarines al wok	Show de pizzas
Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Soufflé de verduras		Manteca / fileto	
Fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Ensalada de frutas	Conito de dulce de leche

Fruta de estación y salad bar todos los días

**Recuerde:** El magnesio es un mineral. Es necesario para numerosas reacciones biológicas y es uno de los cuatro cationes (sodio, potasio, calcio y magnesio) que debe estar en equilibrio en los fluidos extracelulares para que pueda regularse la transmisión nerviosa y la contracción muscular.

Los requerimientos son entre 300 y 350mgrs diarios. La deficiencia produce trastornos en la irritabilidad nerviosa, contracción muscular, temblor, paraestecias y también convulsiones.

Los alimentos que contienen magnesio son: leche, queso, frutas secas, legumbres, granos enteros y cacao

Lic. en nutrición Valeria Claret

Matricula