



**Fox & Bruck srl.**

**MENU DEL MES DE OCTUBRE**

<b>VIERNES 1/10</b>
Colita de Cuadril
Ensalada tomate y choclo
Fruta de estación

<b>LUNES 4/10</b>	<b>MARTES 5/10</b>	<b>MIERCOLES 6/10</b>	<b>JUEVES 7/10</b>	<b>VIERNES 8/10</b>
Goulash	Suprema de pollo	Bifes a la criolla	Filet de merluza sin espinas	
	Soufflé de verduras	Arroz a la manteca	Puré de papa	Feriado
Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Ensalada de fruta	Fruta de estación	

<b>LUNES 11/10</b>	<b>MARTES 12/10</b>	<b>MIERCOLES 13/10</b>	<b>JUEVES 14/10</b>	<b>VIERNES 15/10</b>
	Milanesa de ternera	Pollo al verdeo	Filet de merluza sin espina	Tirabuzones al fileto/manteca
Feriado	Arroz a la manteca	Ensalada de papa y huevo	Puré de calabaza y zanahoria	Estofado de ternera
	Fruta de estación	Helado	Flan de vainilla	Fruta de estación

<b>LUNES 18/10</b>	<b>MARTES 19/10</b>	<b>MIERCOLES 20/10</b>	<b>JUEVES 21/10</b>	<b>VIERNES 22/10</b>
Pollo al horno	Dados de ternera con salsa demiglace	Milanesa de cerdo	Mostacholes al fileto/manteca	Filet de merluza/sin espina
Ensalada de tomate y choclo	Arroz a la manteca	Espinacas gratinadas	Estofado de ternera	Puré de papa
Fruta de estación	Queso y dulce	Gelatina de frambuesa	Ensalada de fruta	Helado palito

<b>LUNES 25/10</b>	<b>MARTES 26/10</b>	<b>MIERCOLES 27/10</b>	<b>JUEVES 28/10</b>	<b>VIERNES 29/10</b>
Colita de cuadril	Milanesa de ternera	Ravioles de verdura	Filet de merluza sin espinas	Pollo grillé
Arroz a la manteca	Ensalada de lechuga y tomate	Salsa rosa	Puré de papa	Brócoli con queso gratinado
Duraznos en almíbar	Helado palito	Yogur	Fruta de estación	Postre de chocolate

**Opción de fruta todos los días**

Recuerde: El 70% (aprox). del peso corporal corresponde al agua. Por ello es muy importante la ingesta de líquidos; ya sea agua o infusiones como té o mate, caldos, jugos y leche. El requerimiento es de 1,5 a 2 lts. por día.

Algunas funciones del agua: -forma parte de la estructura de las células (la piel).-ayuda a eliminar los desechos tóxicos a través de la orina.-mejora el tránsito intestinal

**Valeria Claret**  
Matricula N° 1723