



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES DE SEPTIEMBRE

LUNES 1/9	MARTES 2/9	MIERCOLES 3/9	JUEVES 4/9	VIERNES 5/9
Pollo al ahorno	Fideos coditos al fileto/ manteca	Carbonada	Filet de merluza sin espinas	Carne al horno
Arroz a la manteca	Estofado de ternera		Puré de papas	Brócoli gratinado con queso
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Gelatina de frambuesa	Fruta de estación

LUNES 8/9	MARTES 9/9	MIERCOLES 10/9	JUEVES 11/9	VIERNES 12/9
Tirabuzones al fileto/ manteca	Supremas de pollo	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	FERIADO	Milanesas de ternera
Estofado de ternera	Soufflé de calabaza	Papas al romero	DIA DEL MAESTRO	Soufflé de verduras
Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Flan de vainilla		Fruta de estación

LUNES 15/9	MARTES 16/9	MIERCOLES 17/9	JUEVES 18/9	VIERNES 19/9
Colita de cuadril	Ravioles de verdura con salsa Rosa	Pollo grille	Filet de merluza sin espinas	Bifes a la criolla
Buñuelos de espinaca		Soufflé de cebolla y queso	Puré de papas	Arroz a la manteca
Queso y dulce	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas

LUNES 22/9	MARTES 23/9	MIERCOLES 24/9	JUEVES 25/9	VIERNES 26/9
Mostacholes al fileto/ manteca	Milanesa de cerdo	Dados de ternera	Pollo al horno	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Ensalada de remolacha chaucha y huevo	Arroz a la manteca	Revuelto de zapallitos	Puré de papas
Fruta de estación	Conito de dulce de leche	Fruta de estación	Fruta de estación	Helado palito

LUNES 29/9	MARTES 30/9
Risotto de pollo	Milanesa de ternera
	Soufflé de espinaca
Fruta de estación	Helado de crema

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 N° 1723