



Fox & Bruck s.r.l.

## MENU DEL MES DE FEBRERO/MARZO

| LUNES 23/2 | MARTES 24/2 | MIERCOLES 25/2                 | JUEVES 26/2                       | VIERNES 27/2          |
|------------|-------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|            |             | Milanesa de ternera            | Mostacholes al fileto/<br>manteca | Pollo al horno        |
|            |             | Ensalada de tomate y<br>choclo | Estofado de ternera               | Bocaditos de espinaca |
|            |             | Helado palito                  | Ensalada de frutas                | Fruta de estación     |

| LUNES 2/3                        | MARTES 3/3                       | MIERCOLES 4/3      | JUEVES 5/3                           | VIERNES 6/3                    |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Tirabuzón al fileto /<br>manteca | Colita de cuadril                | Supremas de pollo  | Bifecitos de ternera a<br>la criolla | Filet de merluza sin<br>espina |
| Estofado de ternera              | Ensalada de zanahoria<br>y huevo | Soufflé mixto      | Arroz a la manteca                   | Puré de papas                  |
| Ensalada de futa                 | Fruta de estación                | Gelatina de cereza | Helado de crema                      | Fruta de estación              |

| LUNES 9/3         | MARTES 10/3                               | MIERCOLES 11/3                          | JUEVES 12/3                    | VIERNES 13/3                     |
|-------------------|---|---|--------------------------------|----------------------------------|
| Pollo al horno    | Milanesa de ternera                       | Bondiola de cerdo con<br>salsa barbacoa | Pechugas grille                | Fideos al wok<br>Fileto/ manteca |
| Arroz graneado    | Ensalada de lechuga,<br>tomate y lentejas | Papas doradas                           | Soufflé de calabaza y<br>queso |                                  |
| Fruta de estación | Helado palito                             | Fruta de estación                       | Flan de vainilla               | Ensalada de frutas               |

| LUNES 16/3                    | MARTES 17/3                    | MIERCOLES 18/3      | JUEVES 19/3                               | VIERNES 20/3                    |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|---|---------------------------------|
| Churrasquitos a la<br>criolla | Ravioles al fileto/<br>manteca | Supremas de pollo   | Colita de cuadril                         | Filet de merluza sin<br>espinas |
| Arroz a la manteca            | Estofado de ternera            | Soufflé de verduras | Ensalada de lechuga<br>tomate y zanahoria | Puré de papas                   |
| Fruta de estación             | Ensalada de frutas             | Queso y dulce       | Fruta de estación                         | Helado de crema                 |

| LUNES 23/3 | MARTES 24/3 | MIERCOLES 25/3                    | JUEVES 26/3                    | VIERNES 27/3                       |
|------------|-------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Feriado    | Feriado     | Risotto de pollo con<br>garbanzos | Milanesa de cerdo              | Mostacholes al fileto /<br>manteca |
|            |             |                                   | Ensalada de tomate y<br>choclo | Estofado de ternera                |
|            |             | Fruta de estación                 | Helado palito                  | Ensalada de frutas                 |

| <b>LUNES 30/3</b>                 | <b>MARTES 31/3</b>    | <b>MIERCOLES 1/4</b>        | <b>JUEVES 2/4</b> | <b>MIERCOLES 3/4</b> |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|
| Tirabuzones al fileto/<br>manteca | Pollo al horno        | Milanesa de ternera         | JUEVES SANTO      | VIERNES SANTO        |
| Estofado de ternera               | Bocaditos de espinaca | Ensalada de papa y<br>huevo |                   |                      |
| Helado de crema                   | Fruta de estación     | Fruta de estación           |                   |                      |

**Lic. en nutrición**

**Valeria Claret Matricula N° 1723**

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, mate o 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.