



**Fox & Bruck srl.**

**MENU DEL MES DE ABRIL**

<b>LUNES 1/4</b>	<b>MARTES 2/4</b>	<b>MIERCOLES 3/4</b>	<b>JUEVES 4/4</b>	<b>VIERNES 5/4</b>
		Tirabuzones al fileto/manteca	Risotto de pollo	Milanesas de ternera
Feriado	Feriado	Estofado de ternera		Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
		Fruta de estación	Helado palito	Fruta de estación

<b>LUNES 8/4</b>	<b>MARTES 9/4</b>	<b>MIERCOLES 10/4</b>	<b>JUEVES 11/4</b>	<b>VIERNES 12/4</b>
Pollo al horno	Milanesa de cerdo	Churrasquitos a la criolla	Ravioles de ricota con salsa Rosa/ fideos	Filet de merluza sin espinas
Ensalada de tomate choclo y lentejas	Soufflé mixto	Arroz a la manteca		Puré de papas
Fruta de estación	Flan de vainilla	Gelatina de cereza	Ensalada de frutas	Fruta de estación

<b>LUNES 15/4</b>	<b>MARTES 16/4</b>	<b>MIERCOLES 17/4</b>	<b>JUEVES 18/4</b>	<b>VIERNES 19/4</b>
Colita de cuadril	Mostacholes al fileto/manteca	Supremas de pollo	Cazuela de ternera	Tacos de pollo/ carne/ verdura
Ensalada de tomate y huevo	Estofado de ternera	Soufflé de calabaza		Papas fritas
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Helado palito

<b>LUNES 22/4</b>	<b>MARTES 23/4</b>	<b>MIERCOLES 24/4</b>	<b>JUEVES 25/4</b>	<b>VIERNES 26/4</b>
Strogonoff de pollo	Milanesas de ternera	Fideos al wok	Filet de merluza sin espinas	Show de pizzas
	Ensalada de lechuga tomate , zanahoria y garbanzos	Fileto / manteca	Puré mixto	
Fruta de estación	Mousse de chocolate	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Helado de crema

<b>LUNES 29/4</b>	<b>MARTES 30/4</b>
Tallarines al fileto/manteca	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa
Estofado de ternera	Papas rústicas
Fruta de estación	Gelatina de cereza

Fruta de estación y salad bar todos los días.

**Recuerde:**

Recuerde: En la actualidad, una de las deficiencias nutricionales más importante es el hierro, que es la causa de varios trastornos metabólicos como por ejemplo la anemia ferropénica.

El consumo de hierro aumenta en determinadas etapas de la vida como durante la vida intrauterina, el 1° año de vida, la preadolescencia y adolescencia.

Para mejorar el contenido de hierro en la alimentación debemos incluir buena fuente de vitamina C, especialmente en las comidas que contienen hierro no hémico o de origen vegetal (legumbres, verduras verdes y huevo a pesar de ser de origen animal).

También debemos consumir una porción por día de carne de res, ave o pescado junto con las fuentes de hierro vegetal; y evitar el consumo de té, café o chocolate por lo menos 1hs después de las comidas, porque disminuyen la absorción del hierro

Lic. en nutrición Valeria Claret

Matrícula N° 1723