



Fox & Bruck srl.

MENU DEL MES DE ABRIL

LUNES 1/4	MARTES 2/4	MIERCOLES 3/4	JUEVES 4/4	VIERNES 5/4
		Mostacholes a la Parisienne	Milanesa de ternera	Churrasquitos de cerdo
Feriado	Feriado		Ensalada de tomate , zanahoria y lentejas	Puré de batata
		Fruta de estación	Helado palito	Ensalada de frutas

LUNES 8/4	MARTES 9/4	MIERCOLES 10/4	JUEVES 11/4	VIERNES 12/4
Pollo al limón	Milanesa de cerdo	Ravioles de verdura	Cazuela de ternera	Filet de merluza
Ensalada de lechuga y tomate	Soufflé de vegetales	Salsa fileto / blanca		Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Helado de crema	Fruta de estación

LUNES 15/4	MARTES 16/4	MIERCOLES 17/4	JUEVES 18/4	VIERNES 19/4
Tallarines al wok	Pollo grille	Colita de cuadril	Milanesa de cerdo	Goulash con spaetzle
	Bocaditos de espinaca	Ensalada de zanahoria huevo y garbanzos	Batatas rústicas	
Flan de vainilla	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Fruta de estación	Ensalada de frutas

LUNES 22/4	MARTES 23/4	MIERCOLES 24/4	JUEVES 25/4	VIERNES 26/4
Strogonoff de pollo	Milanesa de ternera	Show de pastas Italianas	Bondiola braseada	Filet de merluza
	Soufflé de calabaza y espinaca	Al wok Fileto	Ensalada de tomate y choclo	Puré mixto
Fruta de estación	Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Mousse de chocolate	Ensalada de frutas

LUNES 29/4	MARTES 30/4
Ñoquis de papa	Tacos Mexicanos de carne/ pollo/ verdura
Salsa rosa	
Fruta de estación	Conitos de dulce de leche

Fruta de estación y salad bar todos todos los días

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: