



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES DE JULIO

LUNES 30/6	MARTES 1/7	MIERCOLES 2/7	JUEVES 3/7	VIERNES 4/7
Cazuela de ternera	Milanesa de cerdo	Pollo al horno	Filet de merluza sin espinas/bastones	Mostacholes al fileto/manteca
	Ensalada zanahoria y huevo	Bocaditos de espinaca	Puré de papas	Estofado de ternera
fruta de estación	Arrollado de dulce de leche	Fruta de estación	Flan de vainilla	Ensalada de frutas

LUNES 7/7	MARTES 8/7	MIERCOLES 9/7	JUEVES 10/7	VIERNES 11/7
Milanesa de ternera	Churrasquitos a la criolla	FERIADO	Risotto de pollo con garbanzos	Ravioles de ricota/ fideos
Soufflé mixto	Papas doradas			Salsa rosa
fruta de estación	Fruta de estación		fruta de estación	Gelatina de cereza

LUNES 14/7	MARTES 15/7	MIERCOLES 16/7	JUEVES 17/7	VIERNES 18/7
Pollo al horno	Milanesas de cerdo	Tacos de carne/ pollo/ verdura	Filet de merluza/ bastones	Tirabuzones al fileto/ manteca
Budín de verdura	Ensalada de lechuga y tomate	Jardín Churrasquito con puré de calabaza	Puré de papas	Estofado de ternera
Fruta de estación	Mousse de chocolate	Conitos de dulce de leche	fruta de estación	Fruta de estación

Fruta de estación y salad bar todos los días

Recuerde: La vitamina C ayuda a la formación de sustancias como el colágeno participa en procesos de oxi-reduccion; por ejemplo la reducción de hierro férrica ferroso en el tubo digestivo.

Su deficiencia produce escorbuto (dolor en las piernas, inflamación de las encías y hemorragias en las mismas)

El requerimiento es de 60 mg./día.

La vitamina C se encuentra en las frutas y verduras, especialmente en los cítricos y el tomate. Es la vitamina que se destruye con mayor facilidad. Su oxidación se inhibe en medio ácido, no exponiéndola al aire, calor y luz.