



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
Colita de cuadril	Supremas de pollo	Ternerita a la española	Milanesa de cerdo	Mostacholes al fileto/ manteca
Arroz a la manteca	Soufflé mixto		Ensalada de zanahoria huevo y garbanzos	Estofado de ternera
fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Flan de vainilla	Ensalada de frutas

LUNES 8/9	MARTES 9/9	MIERCOLES 10/9	JUEVES 11/9	VIERNES 12/9
Strogonoff de pollo	Filet de merluza sin espinas/bastones	Tirabuzones al fileto/manteca	DIA DEL MAESTRO	Milanesa de ternera
	Puré mixto	Estofado de ternera		Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de estación	Arrollado de dulce de leche	Ensalada de frutas		Fruta de estación

LUNES 15/9	MARTES 16/9	MIERCOLES 17/9	JUEVES 18/9	VIERNES 19/9
Cazuela de ternera	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Pechugas grille	Milanesa de ternera	Ravioles de ricota/ fideos
	Papas doradas	Bocaditos de espinaca	Ensalada de lechuga tomates zanahoria y lentejas	Salsa rosa
Fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Postre de vainillas con dulce de leche	Ensalada de frutas

LUNES 22/9	MARTES 23/9	MIERCOLES 24/9	JUEVES 25/9	VIERNES 26/9
Milanesa de cerdo	Churrasquitos a la criolla	Tacos de carne/ pollo/verdura	Filet de merluza sin espinas/ bastones	Fideos al wok
Ensalada de tomate y choclo	Soufflé mixto	Jardín bifecitos con puré de calabaza	Puré de papas	Fileto/ manteca
Helado palito	Fruta de estación	helado de crema	fruta de estación	Ensalada de frutas

LUNES 29/9	MARTES 30/9
Risotto de pollo con garbanzos	Milanesa de ternera
	ensalada de lechuga tomate y zanahoria
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