



Fox & Bruck srl.

MENU DE JULIO

VIERNES 1/7
Filet de merluza sin espinas
Puré de papas
Fruta de estación

LUNES 4/7	MARTES 5/7	MIERCOLES 6/7	JUEVES 7/7	VIERNES 8/7
Pollo al horno	Cazuela de ternera	Filet de merluza sin espinas	Mostacholes al fileto/ manteca	Milanesa de ternera
Brócoli con queso gratinado		Puré amarillo	Estofado de ternera	Pure de papas
Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Torta de chocolate	Fruta de estación	Ensalada de frutas

Fruta de estación todos 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.

Valeria Claret
Matricula N° 1723