



**Fox & Bruck srl.**

**MENU DE NOVIEMBRE**

<b>MARTES 1/11</b>	<b>MIERCOLES 2/11</b>	<b>JUEVES 3/11</b>	<b>VIERNES 4/11</b>
Mostacholes al fileto/ manteca	Pastel de pollo	Milanesa de cerdo	Bifecitos a la criolla
Estofado de ternera		Ensalada mixta	Soufflé de calabaza
Fruta de estación	Helado de crema	Fruta de estación	Flan de vainilla

<b>LUNES 7/11</b>	<b>MARTES 8/11</b>	<b>MIERCOLES 9/11</b>	<b>JUEVES 10/11</b>	<b>VIERNES 11/11</b>
Fideos moñitos al fileto / manteca	Pechugas de pollo grille	Milanasas de ternera	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Arroz a la manteca y lentejas	Ensalada de tomate y huevo	Soufflé de espinaca	Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Ensalada de frutas	Helado palito	Fruta de estación

<b>LUNES 14/11</b>	<b>MARTES 15/11</b>	<b>MIERCOLES 16/11</b>	<b>JUEVES 17/11</b>	<b>VIERNES 18/11</b>
Sorrentinos con salsa rosa	Bifecitos a la criolla	Supremas de pollo	Tiritas de cerdo salteadas con verduras	Tacos de carne y de pollo
	Arroz a la manteca	Ensalada de tomate y choclo		Papas fritas
Helado palito	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas

<b>LUNES 21/11</b>	<b>MARTES 22/11</b>	<b>MIERCOLES 23/11</b>	<b>JUEVES 24/11</b>	<b>VIERNES 25/11</b>
	Colita de cuadril	Pollo al horno	Mostacholes al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas
FERIADO	Ensalada de lechuga , zanahoria y arroz	Bocaditos de espinaca	Estofado de ternera	Pure de papas
	Fruta de estación	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado de crema

<b>LUNES 28/11</b>	<b>MARTES 29/11</b>	<b>MIERCOLES 30/11</b>
Pollo al horno	Dados de ternera con salsa demiglace	Show de pizzas
Ensalada de lechuga y tomate	Arroz y lentejas	
Ensalada de frutas	Fruta de estación	Fruta de estación

**Fruta de estación todos días.**

**Recuerde:** El 70% (aprox). del peso corporal corresponde al agua. Por ello es muy importante la ingesta de líquidos; ya sea agua o infusiones como té o mate, caldos, jugos y leche. El requerimiento es de 1,5 a 2 lts. por día.

Algunas funciones del agua: -forma parte de la estructura de las células (la piel).-ayuda a eliminar los desechos tóxicos a través de la orina.-mejora el tránsito intestinal.