



Fox & Bruck srl.

### MENU DEL MES DE NOVIEMBRE

LUNES 3/11	MARTES 4/11	MIERCOLES 5/11	JUEVES 6/11	VIERNES 7/11
Colita de cuadril	Supremas de pollo	Tirabuzones al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa
Arroz a la manteca	Soufflé de verduras	Estofado de ternera	Ensalada de zanahoria y tomate	Puré de papas
Fruta de estación	Fruta de estación	Flan de vainilla	Helado palito	Fruta de estación

LUNES 10/11	MARTES 11/11	MIERCOLES 12/11	JUEVES 13/11	VIERNES 14/11
Fideos celentanos al fileto / manteca	Milanesa de cerdo	Supremas grille	Tiras de ternera con verduras con arroz a la manteca	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Ensalada de chauchas papa y huevo	Soufflé de calabaza	Jardín carne al horno con arroz a la manteca	Puré de papas
Fruta de estación	Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Frutillas con crema	Helado de crema

LUNES 17/11	MARTES 18/11	MIERCOLES 19/11	JUEVES 20/11	VIERNES 21/11
Pollo al horno	Ravioles de verdura	Carne al horno	Filet de merluza sin espinas	
Buñuelos de espinaca	Salsa rosa	Brócoli gratinado	Puré de papas	FERIADO
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado palito	Queso y dulce	

LUNES 24/11	MARTES 25/11	MIERCOLES 26/11	JUEVES 27/11	VIERNES 28/11
	Tirabuzones al fileto/ manteca	Risotto de pollo	Bifes a la criolla	Filet de merluza sin espinas
FERIADO	Estofado de ternera		Papas al romero	Ensalada de zanahoria rallada y huevo
	Fruta de estación	Gelatina de frambuesa	Helado de crema	Frutillas con crema

Fruta de estación y salad bar todos los días.

**Recuerde:** Las legumbres son fuentes de hierro al igual que las carnes; pero hay que tener en cuenta que el hierro de las legumbres no es absorbido de igual manera. Para favorecer esta función deben ser acompañadas con vitamina C.

Aportan gran cantidad de fibras. Las legumbres son lentejas , garbanzos , porotos de soja , porotos etc

Lic. en nutrición  
Valeria Claret Matricula N° 1723