



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES OCTUBRE

LUNES 29/9	MARTES 30/9	MIERCOLES 1/10	JUEVES 2/10	VIERNES 3/10
Risotto de pollo	Milanesas de ternera	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Salchichas con chucrut	Goulach
	Soufflé de espinaca	Calabazas y zanahorias	Ensalada de papa	
Fruta de estación	Helado	fruta de estación	Strudel de manzana	Duraznos en almíbar con crema

LUNES 6/10	MARTES 7/10	MIERCOLES 8/10	JUEVES 9/10	VIERNES 10/10
Carne al horno	Celentanos al fileto/ manteca	Supremas grille	Filet de merluza sin espinas	FERIADO
Ensalada de tomate y choclo	Estofado de ternera	Soufflé de verduras	Puré de papas	
fruta de estación	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Helado palito	

LUNES 13/10	MARTES 14/10	MIERCOLES 15/10	JUEVES 16/10	VIERNES 17/10
Tirbauzones al fileto/ manteca	Supremas de pollo	Churrasquitos a la plancha	Bifes a la criolla	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Revueltos de zapallitos	Ensalada de zanahoria huevo y tomate	Arroz a la manteca	Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Helado de crema	Fruta de estación	Fruta de estación

LUNES 20/10	MARTES 21/10	MIERCOLES 22/10	JUEVES 23/10	VIERNES 24/10
Pollo al horno	Milanesa de cerdo	Ravioles de verdura	Filet de merluza sin espinas	Colita de cuadril
Arroz a la manteca	Soufflé de calabaza	Salsa rosa	Puré de papas	Buñuelos de espinaca
Queso y dulce	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Helado palito

LUNES 27/10	MARTES 28/10	MIERCOLES 29/10	JUEVES 30/10	VIERNES 31/10
Mostacholes al fileto/ manteca	Dados de ternera	Milanesa de ternera	Risotto de pollo	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Papas al horno	Brócoli gratinado		Puré de papas
Fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Helado de crema	Fruta de estación

Fruta de estación y salad bar todos los días.

Recuerde: El calcio es un mineral. El 99% del calcio del organismo forma parte del tejido óseo. El 1% restante interviene en funciones fisiológicas como: irritabilidad neuromuscular, coagulación sanguínea, función cardíaca, contracción muscular, etc.

La vitamina D es indispensable para la absorción del calcio.

La deficiencia de este mineral produce retardo en la calcificación de los huesos y dientes que conduce al raquitismo. Las fuentes más importantes son: leche, quesos, vegetales de hojas verdes, legumbres y pescado.

Lic. en nutrición

Valeria Claret Matricula N° 1723