



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES DE JULIO

LUNES 30/6	MARTES 1/7	MIERCOLES 2/7	JUEVES 3/7	VIERNES 4/7
Show de pizzas	Mostacholes al fileto/manteca	Bondiola de cerdo/ pechito de cerdo salsa barbacoa	Guiso de lentejas	Dados de ternera
	Estofado de ternera	Puré mixto		Bocaditos de espinaca
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Gelatina de cereza	Mousse de chocolate

LUNES 7/7	MARTES 8/7	MIERCOLES 9/7	JUEVES 10/7	VIERNES 11/7
Ravioles de verdura y pollo	Colita de cuadril al horno	FERIADO	Tiritas de ternera	Filet de merluza sin espinas
Al fileto manteca	Ensalada de lechuga y tomate		Zapallitos revueltos	Puré de papas
Fruta de estación	Flan de vainilla		Fruta de estación	Fruta de estación

LUNES 14/7	MARTES 15/7	MIERCOLES 16/7	JUEVES 17/7	VIERNES 18/7
Tirabuzones al fileto/ manteca	Milanesa de pollo	Colita de cuadril	Bondiola de cerdo/ pechito de cerdo salsa barbacoa	Show de tacos mexicanos
Estofado de ternera	Ensalada de brócoli tomate y garbanzos	Verduras salteadas	Bocaditos de espinaca	
Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Fruta de estación	Fruta de estación	Conitos de dulce de leche

Fruta de estación y salad bar todos los días

Recuerde: La vitamina C ayuda a la formación de sustancias como el colágeno participa en procesos de oxi-reduccion; por ejemplo la reduccion de hierro férrico a ferroso en el tubo digestivo.

Su deficiencia produce escorbuto (dolor en las piernas, inflamación de las encías y hemorragias en las mismas)

El requerimiento es de 60 mg./día.

La vitamina C se encuentra en las frutas y verduras, especialmente en los cítricos y el tomate. Es la vitamina que se destruye con mayor facilidad. Su oxidación se inhibe en medio ácido, no expóniéndola al aire, calor y luz