



Fox & Bruck srl.

MENU DEL MES DE MARZO

LUNES 2/3	MARTES 3/3	MIERCOLES 4/3	JUEVES 5/3	VIERNES 6/3
Pollo al horno	Milanesa de ternera	Bifecito de ternera	Supremas de pollo	Mostacholes al fileto/ manteca
Ensalada de tomate y choclo	Ensalada de papa y huevo	Arroz a la manteca	Soufflé de verdura	Estofado de ternera
Fruta de estación	Helado palito	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas

LUNES 9/3	MARTES 10/3	MIERCOLES 11/3	JUEVES 12/3	VIERNES 13/3
Pechugas grille	Milanesa de cerdo	Colita de cuadril	Filet de merluza sin espinas	Ravioles de verdura/ fideos
Soufflé de espinaca	Ensalada de zanahoria huevo y garbanzos	Arroz a la manteca	Puré de papas	Salsa rosa
Fruta de estación	Flan de vainilla	Fruta de estación	Helado de crema	Ensalada de frutas

LUNES 16/3	MARTES 17/3	MIERCOLES 18/3	JUEVES 19/3	VIERNES 20/3
Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Pollo al horno	Churrasquitos a la criolla	Milanesa de ternera	Fideos al wok/ Fileto / manteca
Arroz a la manteca	Bocaditos de espinaca	Papas españolas	Ensalada lechuga y tomate	
Fruta de estación	Helado palito	Fruta de estación	Helado de crema	Ensalada de frutas

LUNES 23/3	MARTES 24/3	MIERCOLES 25/3	JUEVES 26/3	VIERNES 27/3
Feriado	Feriado	Pollo al limón	Filet de merluza sin espinas	Tirabuzones al fileto/ manteca
		Soufflé mixto con lentejas	Puré de papas	Estofado de ternera
		Fruta de estación	Helado palito	Duraznos en almíbar

LUNES 30/3	MARTES 31/3	MIERCOLES 1/4	JUEVES 2/4	VIERNES 3/4
Risotto de pollo	Milanesa de ternera	Mostacholes al fileto/ manteca	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
	Ensalada de tomate y choclo	Estofado de ternera		
Helado de crema	Fruta de estación	Ensalada de frutas		

Fruta de estación y salad bar todos los días

Recuerde: Es de vital importancia adquirir hábitos alimenticios adecuados y balanceados como:

- Consumir productos con buena fuente de fibra dietética.
- Dietas bajas en grasas saturadas (grasas de origen animal)
- Reducir el consumo de productos refinados.
- Incluir un balance rico en cereales, frutas y verduras diferentes.
- Ingerir buena cantidad de líquido (NO con gas).
- Realizar las cuatro comidas del día.

Una alimentación saludable acompañada de una actividad física regular mantiene una buena salud.

Lic. en nutrición
Valeria Claret Matricula N° 1723