



Fox & Bruck srl.

MENU DEL MES DE FEBRERO / MARZO

LUNES 23-2	MARTES 24-2	MIERCOLES 25-2	JUEVES 26-2	VIERNES 27-2
			Milanesa de ternera	Tirabuzones al fileto/ manteca
			Puré de papas	Estofado de ternera
			Helado palito	Fruta de estación

LUNES 2/3	MARTES 3/3	MIERCOLES 4/3	JUEVES 5/3	VIERNES 6/3
Colita de cuadril	Milanesa de ternera	Supremas grille	Celentanos al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas
Arroz a la manteca	Budín bicolor	Soufflé de calabaza	Estofado de ternera	Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado palito

LUNES 9/3	MARTES 10/3	MIERCOLES 11/3	JUEVES 12/3	VIERNES 13/3
Pollo al horno	Ravioles de verdura con salsa rosa	Bifecitos a la plancha	Filet de merluza sin espinas	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa
Brócoli con queso gratinado		Revuelto de zapallitos	Puré de papas	Calabaza y zanahoria
Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Fruta de estación	Helado de crema	Fruta de estación

LUNES 16/3	MARTES 17/3	MIERCOLES 18/3	JUEVES 19/3	VIERNES 20/3
Mostacholes al fileto/ manteca	Supremas de pollo	Bifes a la criolla	Carne al horno	Filet de merluza sin espinas
Estofado de ternera	Soufflé de verduras	Arroz a la manteca	Buñuelos de espinaca	Puré de papas
Fruta de estación	Helado palito	Fruta de estación	Flan de vainilla	Fruta de estación

LUNES 23/3	MARTES 24/3	MIERCOLES 25/3	JUEVES 26/3	VIERNES 27/3
Feriado	Feriado	Coditos al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas	Risotto de pollo
		Estofado de ternera	Puré mixto	
		Fruta de estación	Queso y dulce	Helado de crema

LUNES 30/3	MARTES 31/3	MIERCOLES 1/4	JUEVES 2/4	VIERNES 3/4
Pollo al horno	Tirabuzones al fileto/ manteca	Colita de cuadril	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
Ensalada de tomate y choclo	Estofado de ternera	Arroz a la manteca		
Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado palito		

Fruta de estación y salud 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