



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES DE NOVIEMBRE

LUNES 3/11	MARTES 4/11	MIERCOLES 5/11	JUEVES 6/11	VIERNES 7/11
Colita de cuadril	Milanesa de cerdo	Pollo al limón	Filet de merluza sin espinas	Mostacholes al fileto/ manteca
Arroz a la manteca	Ensalada de zanahoria y huevo	Bocaditos de espinaca	Puré de papas	Estofado de ternera
Fruta de estación	Flan de vainilla	Frutillas	Helado palito	Ensalada de frutas

LUNES 10/11	MARTES 11/11	MIERCOLES 12/11	JUEVES 13/11	VIERNES 14/11
Pollo al horno	Milanesas de ternera	Churrasquitos a la criolla	Pechugas grille	Ravioles de ricota/fideos
Ensalada de lechuga tomate y lentejas	Soufflé mixto	Papas doradas	Puré de calabaza	Salsa rosa
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Helado de crema	Fruta de estación

LUNES 17/11	MARTES 18/11	MIERCOLES 19/11	JUEVES 20/11	VIERNES 21/11
Supremas de pollo	Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Filet de merluza sin espinas	Tirabuzones al fileto / manteca	
Ensalada de tomate y choclo	Soufflé de verduras	Puré de papas	Estofado de ternera	FERIADO
Fruta de estación	Helado palito	Fruta de estación	Ensalada de frutas	

LUNES 24/11	MARTES 25/11	MIERCOLES 26/11	JUEVES 27/11	VIERNES 28/11
	Risotto de pollo con garbanzos	Bifecitos de ternera	Milanesa de cerdo	Fideos al wok
FERIADO		Ensalada de tomate y zanahoria	Budín de verduras	Fileto / manteca estofado de ternera
	Fruta de estación	Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Helado de 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