



MENU DE DICIEMBRE

LUNES 2/12	MARTES 3/12	MIÉRCOLES 4/12	JUEVES 5/12	VIERNES 6/12
Pollo al limón al horno	Milanesas de ternera	Ravioles de verdura y pollo / fideos	Bondiola de cerdo/pechito	Filet de merluza
Ensalada de tomate y zanahoria	Soufflé de vegetales	Salsa Rosa	Papas fritas	Arroz a la manteca
Fruta d estación	Gelatina de frambuesa	Helado de crema	Fruta de estación	Ensalada de frutas

LUNES 9/12	MARTES 10/12	MIÉRCOLES 11/12	JUEVES 12/12	VIERNES 13/12
Mostacholes tricolor	Supremas de pollo	Carre de cerdo con salsa barbacoa	Dados de ternera con salsa demiglace	Show de pizzas
Estofado de ternera	Ensalada de tomate choclo y lentejas	Vegetales salteados	Soufflé bicolor	
Fruta de estación	Flan de vainilla	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Helado

LUNES 16/12
JARDIN
Tacos Mexicanos
Fruta de estación

Fruta de estación y salad bar todos los días

Recuerde: El magnesio es un mineral. Es necesario para numerosas reacciones biológicas y es uno de los cuatro cationes (sodio, potasio, calcio y magnesio) que debe estar en equilibrio en los fluidos extracelulares para que pueda regularse la transmisión nerviosa y la contracción muscular.

Los requerimientos son entre 300 y 350mgrs diarios. La deficiencia produce trastornos en la irritabilidad nerviosa, contracción muscular, temblor, paraestecias y también convulsiones.

Los alimentos que contienen magnesio son: leche, queso, frutas secas, legumbres, granos enteros y cacao

Lic. en nutrición

Valeria Claret Matricula N° 1723