



Fox & Bruck s.r.l.

MENU DEL MES DE SEPTIEMBRE

LUNES 1/9	MARTES 2/9	MIERCOLES 3/9	JUEVES 4/9	VIERNES 5/9
Colita de cuadril/ vacío a horno	Tallarines al wok	Supremas de pollo	Tiritas de cerdo	Filet de merluza sin espinas/ bastones
Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Fileto / manteca	Papa, batata y calabaza al horno	Soufflé de vegetales	Puré de papas
fruta de estación	Gelatina de cereza	fruta de estación	Flan de vainilla	Ensalada de frutas

LUNES 8/9	MARTES 9/9	MIERCOLES 10/9	JUEVES 11/9	VIERNES 12/9
Ravioles de verdura y pollo/ fideos	Milanesa de ternera	Pollo al horno	DIA DEL MAESTRO	Churrasquitos a la española
Salsa fileto	Ensalada de hojas verdes y garbanzos	Bocaditos de espinaca		Papas españolas
Duraznos en almíbar	Fruta de estación	Fruta de estación		Fruta de estación

LUNES 15/9	MARTES 16/9	MIERCOLES 17/9	JUEVES 18/9	VIERNES 19/9
Guiso de lentejas	Milanesa de cerdo	Fusiles tricolor al fileto manteca	Filet de merluza sin espinas/ bastones	Supremas grille
	Ensalada de tomate choclo y huevo	Estofado de ternera	Puré de papas	Revuelto de zapallitos
Fruta de estación	Mousse de chocolate	Ensalada de frutas	Conitos de dulce de leche	Fruta de estación

LUNES 22/9	MARTES 23/9	MIERCOLES 24/9	JUEVES 25/9	VIERNES 26/9
Bondiola de cerdo/ pechito al horno	Tallarines al wok	Milanesas de ternera	Risotto de pollo	Tacos mexicanos carne/ pollo/ verdura
Papas doradas	Fileto/ manteca	Ensalada de lechuga y tomate		Bocaditos de espinaca
Helado palito	Ensalada de frutas	Fruta de estación	Fruta de estación	Helado de crema

LUNES 29/9	MARTES 30/9
Ñoquis de papa al fileto/ manteca	Pollo al limón
Estofado de ternera	Soufflé mixto
Fruta de estación	Helado de crema

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