

<p><b>(1)</b> Para Jardín de Infantes y Primer Ciclo Primaria: Giacomocapeletinis</p>	<p><b>MARTES 1</b> Minibifes con bocaditos de espinacas <i>Gelatina</i></p>	<p><b>MIÉRCOLES 2</b> Bombas de Pollo con rodajas de tomates <i>Flan casero con dulce de leche</i></p>	<p><b>JUEVES 3</b> Tirabuzones con salsa a elección <i>Ensalada de Frutas</i></p>	<p><b>VIERNES 4</b> Albóndigas con puré <i>Fruta de Estación</i></p>
<p><b>LUNES 7</b> Tallarines con salsa blanca y/o fileto <i>Duraznos en almíbar</i></p>	<p><b>MARTES 8</b> Churrasquito de pollo con ensalada a elección <i>Fruta de Estación</i></p>	<p><b>MIÉRCOLES 9</b> Escalopes con papas al natural <i>Yogurt con cereales</i></p>	<p><b>JUEVES 10</b> Canelones de Verdura y jamón con salsa blanca y/o fileto <i>Gelatina</i></p>	<p><b>VIERNES 11</b> Cazuela de Ternera con arroz <i>Ensalada de Frutas</i></p>
<p><b>LUNES 14</b> Bastoncitos de Merluza con rodajas de tomates <i>Fruta de Estación</i></p>	<p><b>MARTES 15</b> Pan de Carne con puré <i>Crocante de Manzanas</i></p>	<p><b>MIÉRCOLES 16</b> Moñitos a la manteca o con salsa blanca o con fileto <i>Gelatina</i></p>	<p><b>JUEVES 17</b> Milanesa de pollo con arroz <i>Ensalada de Frutas</i></p>	<p><b>VIERNES 18</b> Pizza Party <i>Helado Palito</i></p>
<p><b>LUNES 21</b> Pollo al horno con papas doré <i>Ensalada de Frutas</i></p>	<p><b>MARTES 22</b> Tirabuzones con salsa blanca, fileto o bolognesa <i>Gelatina</i></p>	<p><b>MIÉRCOLES 23</b> Cazuela de Pollo con arroz amarillo <i>Postrecito de chocolate</i></p>	<p><b>JUEVES 24</b> Minibifes con ensalada a elección <i>Fruta de Estación</i></p>	<p><b>VIERNES 25</b> Crêpes de jamón y queso con salsa blanca y/o fileto <b>(1)</b> <i>Duraznos en almíbar</i></p>
<p><b>LUNES 28</b> Ravioles de ricota a la manteca o con salsa a elección <i>Gelatina</i></p>	<p><b>MARTES 29</b> Tarta de Jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta de Estación</i></p>	<p><b>MIÉRCOLES 30</b> Pastel de Carne <i>Ensalada de Frutas</i></p>	<p>El Menú Completo está integrado por Salad Bar o Sopa en época invernal, Plato Principal y Postre. Se sirve con Agua Mineral o Jugo Tang de Naranja y Pan.</p>	

¿Sabía que la sopa que toman los chicos

**Les recordamos que...**

Los **Abonos** se renuevan la última semana del mes, indefectiblemente, por lo tanto pasada la primer semana del mes, se suspenderá el servicio al alumno que tenga su abono impago.

Las **Ctas. Ctes.** aún vigentes, deben ser canceladas la primer semana de cada mes o serán cerradas definitivamente.

**Víandas:** ya saben todos que en el Hambur **NO SE ANOTA A NADIE...** dele a su hijo el Vale o el importe del mismo, no lo exponga a la negativa de calentar su tupper...

**Estas medidas estrictas fueron tomadas debido a la cuantiosa deuda acumulada durante el año pasado, parte de la cual aún no ha sido saldada.**

Gracias por comprender!

Comedor del Colegio

Tel. 4743-7902 Celular 1569322800  
mail: cateringdelnorte@gmail.com

Para este invierno...

**jugo de naranja!!!**

El consumo de vitamina C es fundamental para ayudar a nuestro organismo a mantener bien altas las defensas

**Beneficios de la vitamina C**

- La vitamina C es responsable del buen funcionamiento de muchas de las funciones de nuestro cuerpo. Es la responsable de fijar el hierro en nuestro organismo, necesario para evitar enfermedades como la anemia.
- Entre sus beneficios más destacables, está la invaluable ayuda para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, indispensable para combatir las enfermedades infecciosas, y su papel en la cicatrización.
- Funciona como antioxidante, pudiendo además proteger al organismo de los denominados "radicales libres", los cuales aceleran el envejecimiento y se asocian con un gran número de enfermedades (p.ej. arteriosclerosis y cáncer).
- Además, gracias a esta vitamina, nuestro cuerpo puede producir colágeno, un elemento fundamental para el buen mantenimiento de los músculos y huesos, así como para que células se mantengan juntas.
- La vitamina C mantiene, además, a las encías en un estado saludable.

**¿Cuánta vitamina C se debería consumir?**

- El promedio diario de vitamina C que se debería consumir es de aprox. 60 / 80mg. (un vaso de jugo de naranja). Es importante, igualmente, ingerir la mayor cantidad de Vitamina C que sea posible, ya que no existe el "consumo excesivo" y de hecho la misma jamás podría ser perjudicial. Se trata de una vitamina hidrosoluble (que se disuelve en el agua) y por lo tanto, si hay un exceso de cantidad, será eliminada con la orina.

**Fuentes de Vitamina C**

- Se puede obtener vitamina C de casi todas las frutas cítricas: naranjas, mandarinas, y pomelos, además de los kiwis y las frutillas. También se puede incorporar esta vitamina consumiendo una cantidad significativa de tomates, pimienta, brócoli e incluso papas.

Maricel Campos, Lic. en Nutrición