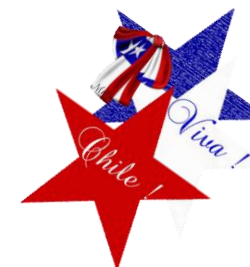




CESFAM VMF

SEMANA DEL 06 AL 10 DE SEPTIMBRE



ALTERNATIVAS	LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
SOPAS O CREMAS	Crema espárragos	Consomé de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema champiñones
SALAD BAR	Cochayuyo-cebolla Tomate-lechuga Zanahoria - arvejas Repollo Mix	Lechuga-choclo Betarraga-perejil Acelga - zapallo italiano Tomate-apio	Mix cuatro estaciones Repollo morado-apio Zanahoria - perejil Beterraga	Lechuga-zanahoria Ensalada de arroz Tomate-cebolla Pepino- perejil	Porotos verdes - tomate Beterraga chilena Lechuga-crotones Zanahoria-perejil

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
MENU NORMAL	Pollo asado con espaguetis en salsa	Cerdo asado con lentejas guisadas	Tomaticán con arroz	Lasaña de ave	Carne mechada salpicón de verduras
MENU HIPOCALORICO	Croqueta de lentejas con ensaladas	budín de pescado con verduras	Pechuga grille ensaladas	Churrasco Totilla de zanahoria	Pollo asado con budín de repollo y choclo
LIVIANO		Cerdo asado con verduras			

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PREPARADOS	bar de postres	bar de postres	bar de postres	bar de postres	bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE



ALTERNATIVAS	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	
SALAD BAR	Betarraga-cilantro Zapallo - pimentón Zanahoria - perejil Repollo blanco - tomate	Pepino -repollo morado Apio-cilantro Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Tomate a la chilena Zapallito - zanahoria Betarraga-cebolla Mix cuatro estaciones	Ensalada chilena Betarraga-cilantro Lechuga-choclo Apio - perejil	

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MENU NORMAL	Cazuela de vacuno	Croqueta de pescado con pure	Lasaña boloñesa	ALMUERZOS 18 DE SEPTIEMBRE	FERIADO
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y guacamole	Churrasco con budín de zapallitos	Pechuga grille con totilla de zanahoria y choclo		

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE



ALTERNATIVAS	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de carne con arroz	Crema de verduras	Sopa de verduras con huevo	Crema de choclo
SALAD BAR	Cochayuyo-cebolla Zanahoria-zapallito Apio-pimentón Lechuga-aceituna	Betarraga-cilantro Pepino-repollo morado Acelga-zapallito it Tomate- cebolla	Mix cuatro estaciones Apio-lechuga Ensalada de fideos Zanahoria-arvejas	brócoli-perejil Repollo-tomate Pepino-apio Cochayuyo-perejil	Coliflor-pimentón Tomate - pepino Lechuga - perejil Acelga - zanahoria

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
MENU NORMAL	Pollo arvejado con espaguetis	Plateada al jugo con arroz jardinera	Chuleta con porotos tipo pilco	Pastel de papas	Pollo asado con papas mayo
MENU HIPOCALORICO	Churrasco con tortilla de acelga	Pastel de zapallitos con papa al vapor	Croqueta de carne vegetal con ensaladas	Pechuga a la albahaca con tortilla de verduras	Niños envueltos

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 01 DE OCTUBRE



ALTERNATIVAS	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema de espárragos
SALAD BAR	Pepino - repollo morado Mix 4 estaciones Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Betarraga-cilantro Zanahoria-coliflor Mix tradicional Repollo blanco-tomate	Acelga-zapallito it Zanahoria-arvejas Coliflor-brócoli Lechuga-pimentón	Betarraga-cilantro Zanahoria-zapallito it Papas-cebolla morada Repollo blanco-tomate	Lechuga-pimentón Tomate-perejil Repollo morado-pepino Acelga-zanahoria

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
MENU NORMAL	Lasaña boloñesa	Cazuela de ave	Pescado apanado con salpicón de verduras	Chapsui de ave con arroz chaufan	Chuleta BBQ con papas rusticas
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y guacamole	Budín de pescado con ensaladas	Carne asada con tortilla de zanahoria	Pechuga grille con pastelera de choclo	Croqueta de carne vegetal con ensaladas surtidas

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres