



CESFAM VMF

SEMANA DEL 04 AL 08 DE OCTUBRE

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
SOPAS O CREMAS	Sopa Carolina	Cansome de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz
SALAD BAR	Cochayuyo-cebolla Tomate-lechuga Zanahoria - arvejas Papas mayo	Lechuga-choclo Betarraga-perejil Acelga-huevo duro Tomate-apio	Mix cuatro estaciones Repollo morado-apio Repóllo-aceituna-rabanitos Beterraga	Lechuga-zanahoria Ensalada de arroz Tomate-cebolla Pepino-rabanito	Porotos verdes - tomate Beterraga chilena Lechuga-crutones Zanahoria-perejil

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
MENU NORMAL	Ss. Boloñesa con espirales al orégano	Cerdo asado con Lentejas Guisadas Opc. liviano: Papas Gratinadas	Chapsui de ave Con Arroz San Francisco	Pastel de papas	Cazuela de ave
MENU HIPOCALORICO	Pescado al jugo con budín de verduras	Ensalada cesar	Pastel de zapallitos con carne vegetal con papas al vapor	Carne a la cacerola verduras orientales	Pechuga al romero con budín de acelga

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postre	Bar de postres	Bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 11 AL 15 DE OCTUBRE

ALTERNATIVAS	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consome carolina
SALAD BAR	Betarraga-cilantro Zapallo it-pimentón Bruselas Repolo blanco-tomate	Pepino -repollo morado Apio-cilantro Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Tomate a la chilena Zapallito it-zanahoria Betarraga-cebolla Mix cuatro estaciones	Ensalada chilena Tomate Lechuga-choclo Apio-rabanito	Habas con cebolla Espinaca con crutones Mix 4 estaciones Zanahoria-choclo

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
MENU NORMAL	Strogonoff de vacuno con arroz árabe	Pescado apanado con papas mayo	Goulash de ave spaguettis al orégano	Carne al jugo con arroz al cebollín	Huevo frito con Poroto rienda Opc. liviano: charquicán de Verduras
MENU HIPOCALORICO	Croqueta de pescado con verduras salteadas	Churrasco con tortilla de acelga	Ensalada Mixta	Fajitas de ave con verduras salteadas y poroto negro	Tomaticán con Papas horneadas

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postre	Bar de postres	Bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 18 AL 22 DE OCTUBRE

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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 it Apio-pimentón Lechuga-aceituna	Betarraga-cilantro Pepino-repollo morado Acelga-zapallito it Tomate-puerro	Mix cuatro estaciones Apio-lechuga Ensalada de fideos Zanahoria-arvejas	Brócoli-perejil Repollo-tomate Pepino-apio Cochayuyo-perejil	Coliflor-pimentón Tomate -cuscús Lechuga-aceituna Acelga-huevo-zanahoria

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENU NORMAL	Pollo asado con arvejas guisadas	Juliana de vacuno con arroz al curry	Cerdo al horno con papas fritas	Cazuela de vacuno con arroz	Croqueta napolitana con salpicón de verduras
MENU HIPOCALORICO	Pastel de zapallitos con papa al vapor	Pechuga a la albahaca con ensalada surtida	Panqueque Florentino	Quiche de ave y verduras	Carne a la cacerola con tortilla de acelga

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postre	Bar de postres	Bar de postres



CESFAM VMF

SEMANA DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE

ALTERNATIVAS	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
MENU NORMAL	Pescado a la vizcaína con arroz jardinera	Longaniza con lentejas guisadas Opc. Liviano: coqueta de jurel con Espirales cebollín	Pollo apanado con puré mixto (papa y zapallo camote)	Carbonada de vacuno	Fricase con carne (carne picada, arroz, papas fritas)
MENU HIPOCALORICO	Ensalada sevillana	Tomate Neptuno con papas dado	Zapallito gratinado con ensaladas	Rollito de pescado al jugo con papa al vapor	Pechuga al romero con ensaladas

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postre	Bar de postres	Bar de postres