



# CESFAM VMF

## SEMANA DEL 04 AL 08 DE OCTUBRE

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Sopa Carolina	Cansome de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz
<b>SALAD BAR</b>	Cochayuyo-cebolla Tomate-lechuga Zanahoria - arvejas Papas mayo	Lechuga-choclo Betarraga-perejil Acelga-huevo duro Tomate-apio	Mix cuatro estaciones Repollo morado-apio Repollo-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
<b>MENU NORMAL</b>	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
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	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
<b>PREPARADOS</b>	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
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consome carolina
<b>SALAD BAR</b>	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
<b>MENU NORMAL</b>	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
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	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
<b>PREPARADOS</b>	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	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Crema de espárragos	Sopa de carne con arroz	Crema de verduras	Sopa de verduras con huevo	Crema de choclo
<b>SALAD BAR</b>	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	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>MENU NORMAL</b>	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
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	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	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>PREPARADOS</b>	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
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema de espárragos
<b>SALAD BAR</b>	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
<b>MENU NORMAL</b>	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)
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	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
<b>PREPARADOS</b>	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postre	Bar de postres	Bar de postres