



CESFAM VMF

SEMANA DEL 01 AL 05 DE NOVIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
SOPAS O CREMAS		Sopa de verduras	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema de zapallo
SALAD BAR		Lechuga-choclo Betarraga-perejil Acelga-huevo duro Tomate-apio	Mix cuatro estaciones Repollo morado-apio Pepino- Tomate Beterraga	Lechuga-zanahoria Poroto negro- lechuga- cebolla Tomate-cebolla Pepino-oregano	Porotos verdes - tomate Beterraga chilena Lechuga-crutones Zanahoria-perejil

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
MENU NORMAL	FERIADO	Ss. Boloñesa con espirales al oregano	Cerdo asado con porotos guisados Cerdo al jugo con arroz choclo	Cazuela de ave	Pescado al jugo con pure
MENU HIPOCALORICO		Pollo asado con budin de verduras	Croqueta de carne napolitana Con Verduras salteadas	Carne asada con ensalada de arroz	Pechuga grille con Tortilla de acelga

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PREPARADOS		Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



CESFAM VMF

SEMANA DEL 08 AL 12 DE NOVIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con fideos	Crema de choclo	Sopa de Carne con sémola	Consomé carolina
SALAD BAR	Betarraga-cilantro Zapallo it-pimentón Lechuga - p. morron Repolo blanco-tomate	Bretona bicolor Apio-zanahoria- cilantro Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Tomate a la chilena Zapallito it-zanahoria Betarraga-cebolla Mix cuatro estaciones	Ensalada chilena Cochayuyo- cebolla Lechuga-choclo Apio- zanahoria	Betarraga - Zanahoria Espinaca Mix 4 estaciones Zanahoria-choclo

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
MENU NORMAL	Pollo al jugo con spaguettis en salsa	Longaniza con lentejas guisadas Beef ajillo con arroz arabe	Lasaña boloñesa	Huevo frito charquican de carne	Chorrillana
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y salsa cesar	Beef ajillo con ensaladas surtidas	Pollo asado con guiso de zapallitos y papa al vapor	Croqueta de pescado con salpicon de verduras	Pechuga a la albahaca con tortilla de verduras

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



CESFAM VMF

SEMANA DEL 15 AL 19 DE NOVIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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-pimenton Lechuga-aceituna	Betarraga-cilantro Pepino-repollo morado Acelga-zapallito it Bretona bicolor	Mix cuatro estaciones Apio-lechuga- zanahoria Ensalda de fideos Zanahoria-arvejas	Brocoli-perejil Repollo-tomate Pepino-apio Cochayuyo-perejil	Coliflor-pimentón Tomate - apio Lechuga-aceituna Acelga-huevo-zanahoria

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MENU NORMAL	Cerdo asado con arvejas Cerdo al jugo con espirales	Croqueta napolitana con papas rusticas	Strogonof de ave con arroz al perejil	Pescado apanado con purè mixto	ALMUERZO CELEBRACION ANIVERSARIO
MENU HIPOCALORICO	Ensalada Cesar (Pechuga de pollo sobre una base de lechuga con tomate, pimiento, queso y crutones)	Churrasco con Budín de zapallito	Pollo asado con ensaladas surtidas	Churrasco con tortilla de acelga	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



CESFAM VMF
SEMANA DEL 22 AL 26 DE NOVIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de vacuno con semola	Crema de choclo	Sopa de pollo con arroz	Crema de espárragos
SALAD BAR	Pepino -repollo morado Mix 4 estaciones Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Betarraga-cilantro Zanahoria-coliflor Mix tradicional Apio - tomate	Acelga-zapallito it Tomate chilena Coliflor-brocoli Lechuga-pimentón	Betarraga-cebolla Zanahoria-zapallito it Apio zanahoria Repolo blanco-tomate	Lechuga-pimentón Tomate-perejil Repollo morado-pepino Poroto negro - Cebolla

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
MENU NORMAL	Chuleta grille con lentejas Chuleta grille con Papas al vapor	Chapsui de ave con arroz chaufan	Carbonada	Pechuga rellena Jamon/queso pure mixto	Pastel de choclo
MENU HIPOCALORICO	Pechuga al romero con tortilla de porotos verdes	Zapallito gratinado con Papa rústica	Pollo asado con tortilla de verduras	Beef con guiso de acelga y papa horneada	Pechuga grille Verduras Salteadas

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



CESFAM VMF

SEMANA DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 03 DE DICIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
SOPAS O CREMAS	Crema de arvejas con tocino	Sopa de pollo con semola	Crema de choclo	Sopa de vacuno con fideos	Sopa de verduras
SALAD BAR	Pepino -repollo morado Zanahoria- coliflor Lechuga-zanahoria Pepino-tomate	Betarraga-cilantro Cochayuyo cebolla Mix tradicional Repollo blanco-tomate	Acelga-zapallito it Zanahoria-arvejas Coliflor-brocoli Lechuga-pimentón	Betarraga-cilantro Zanahoria-zapallito it Papas-cebolla morada Poroto negro tomate	Lechuga-pimentón Tomate-perejil Repollo morado-pepino Acelga-zanahoria

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
MENU NORMAL	Ajiaco	Longaniza y Porotos con mazamorra pechuga de pescado con arroz al perejil	Cazuela de ave	s. Boutox con (Ss.blanca, Jamon, ave espirales 3 colores	Pescado apanado con papas mayo
MENU HIPOCALORICO	Carne asada con tortilla de choclo/zanahoria	Rollito de pescado con tortilla de acelga	Juliana de vacuno con verduras saltadas y papas rusticas	Pechuga rellena con verduras y ensalada de arroz frio	Churrasco con tortilla de zapallitos

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre