



**CESFAM VMF**  
SEMANA DEL 04 AL 08 DE JULIO

**ENTRADA**

| ALTERNATIVAS          | LUNES 04  | MARTES 05  | MIERCOLES 06                                    | JUEVES 07  | VIERNES 08   |
|-----------------------|---|--|---|--|--|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa Carolina                                     | Consomé de vacuno                                    | Crema de choclo                                 | Sopa de ave con arroz                                | Crema de champiñones                                     |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechuga cilantro<br>Pepino tomate<br>ACELGA HUEVO | Betarraga chilena<br>Apio rabanito<br>Tomate chilena | Lechuga zanahoria<br>Bretona<br>Ens papas frias | Apio aceituna<br>Ensalada de arroz<br>Tomate chilena | Zanahoria -arvejas<br>Lechuga aceituna<br>Pepino oregano |

**PLATO DE FONDO**

| ALTERNATIVAS             | LUNES 04                                   | MARTES 05                                | MIERCOLES 06                                   | JUEVES 07   | VIERNES 08                            |
|--------------------------|--|--|--|---|---------------------------------------|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Chuleta al jugo con<br>arroz primavera     | Carbonada de vacuno                      | Croqueta napolitana con<br>spaguettis en salsa | Longaniza con lentejas guisadas<br>Opc. Liviano: pechuga el jugo<br>con arroz | Pescado frito<br>con puré             |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Budin de pescado con<br>guiso de zapallito | Pechuga grille con<br>Verduras salteadas | Carne a la olla con<br>salpicon de verduras    | Pastel de verduras con<br>came vegetal  | Pollo asado con<br>tortilla de acelga |

**POSTRES**

| ALTERNATIVAS      | LUNES 04               | MARTES 05              | MIERCOLES 06           | JUEVES 07              | VIERNES 08             |
|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre |



## CESFAM VMF

SEMANA DEL 11 AL 15 DE JULIO

### ENTRADA

| 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                                      | Consome de verduras   | Consome carolina                                |
| SALAD BAR      | Zapallito zanahoria<br>Apio aceituna<br>Pepino tomate | Lechuga zanahoria<br>Pepino oregano<br>Betarraga cebolla | Zanahoria arvejas<br>Lechuga rabanito<br>Apio tomate | Ensalada chilena<br>Lechuga choclo<br>Zapallito con zanahoria | Bretona<br>Lechuga crutones<br>Zanahoria choclo |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS      | LUNES 11  | MARTES 12                                 | MIERCOLES 13   | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| MENU NORMAL       | Chapsui de ave con<br>arroz chaufan                       | Pastel de papas                           | Pollo asado con arvejas guisadas<br>Opc. Liviano: Pollo asado con<br>fideos en salsa | anita al jugo con papas cocidas<br>Opc. Liviano: Cazuela de<br>vacuno | Ajiaco   |
| MENU HIPOCALORICO | Fajitas de vacuno con verduras<br>salteadas y salsa cesar | Pechuga grille con<br>panache de verduras | Carne asada con<br>Verduras orientales   | Croqueta de pescado con<br>tortilla de zapallito- zanahoria           | Pastel de verduras con carne<br>vegetal con spaguetis integrales |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS | LUNES 11               | MARTES 12              | MIERCOLES 13           | JUEVES 14              | VIERNES 15             |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| PREPARADOS   | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre |



## CESFAM VMF

SEMANA DEL 18 AL 22 DE JULIO

### ENTRADA

| ALTERNATIVAS          | LUNES 18  | MARTES 19   | MIERCOLES 20   | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
|-----------------------|---|---|--|---|--|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de verduras y huevo                                  | Crema de champiñones                                    | Consome vacuno con semola                              | Crema de ave  | Consome ave y verduras                                 |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechuga tomate<br>Zanahoria-zapallito it<br>Apio-pimenton | Cochayuyo cebolla<br>Pepino oregano<br>Lechuga aceituna | Tomate chilena<br>Apio aceituna<br>Zapallito zanahoria | Lechuga cilantro<br>Bretarraga chilena<br>Pepino con p.morrón | Lechuga zanahoria<br>Bretona bicolor<br>Apio zanahoria |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS             | LUNES 18                                       | MARTES 19                                  | MIERCOLES 20   | JUEVES 21                                   | VIERNES 22  |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Pescado pomodoro<br>con arroz jardinera        | Lasaña boloñesa                            | Longaniza con porotos guisados<br>Pechuga grille con papas rustica         | Carne arvejada con<br>spaguettis al perejil | Pollo asado con<br>papas mayo   |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Croqueta napolitana<br>con pastelera de choclo | Pechuga grille con<br>tortilla de verduras | Churrasco<br>con spaguettis orientales<br>(fideos integrales con verduras) | Pollo asado con<br>salpicon de verduras     | Panqueque florentino<br>(Panqueque relleno con carne<br>de vacuno y verduras) |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS      | LUNES 18               | MARTES 19              | MIERCOLES 20           | JUEVES 21              | VIERNES 22             |
|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre |



## CESFAM VMF

SEMANA DEL 25 AL 29 DE JULIO

### ENTRADA

| ALTERNATIVAS          | LUNES 25   | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27   | JUEVES 28                                       | VIERNES 29  |
|-----------------------|--|---|--|---|---|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Crema de verduras  | Sopa de ave con arroz                                   | Crema de choclo                                      | Sopa de vacuno con semola                       | Crema de espárragos                                       |
| <b>SALAD BAR</b>      | Pepino -repollo morado<br>Apio-cilantro<br>Lechuga-zanahoria | Lechuga tomate<br>Zanahoria-coliflor<br>Mix tradicional | Zapallito zanahoria<br>Bretona<br>Ensalada de cuscus | Betarraga-cilantro<br>Lechuga<br>Pepino oregano | Tomate chilena<br>zanahoria arvejas<br>zapallito aceituna |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS             | LUNES 25  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27                                    | JUEVES 28  | VIERNES 29                         |
|--------------------------|---|--|---|--|------------------------------------|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Carbonada   | Panita al ajillo con arroz curry<br>Opc. Liviano: Pastel de papa | Chuleta barbacue con<br>espirales en salsa.     | pollo asado con lentejas guisada<br>Opc. Liviano: huevo frito con<br>charquican. | Pescado frito con<br>papas mayo    |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Rollito de pescado en salsa verde<br>con tortilla de acelga zanahoria | Pechuga grille con<br>verduras al wok                            | Carne asada con<br>fideos integrales y verduras | Pollo asado con<br>Ensaladas   | Churrasco con<br>Budín de verduras |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS      | LUNES 25               | MARTES 26              | MIÉRCOLES 27           | JUEVES 28              | VIERNES 29             |
|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre | Fruta<br>Bar de postre |