



CESFAM VMF

SEMANA DEL 03 AL 07 DE JUNIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
SOPAS O CREMAS	Sopa Carolina	Consomé de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
MENU NORMAL	Cerdo con arvejas guisadas Juliana de ave con arroz primavera	Cazuela de ave	juliana de vacuno arvejado con puré	Ss. Boutoux con espirales al orégano	Lomo grille con Ss. A la pimienta papas fritas molde de arroz sol
MENU HIPOCALORICO	Pechuga grille con espaguetis y verduras salteadas	Pastel de verduras con papa al vapor	Pechuga a la albahaca con tortilla de acelga	Fajitas de ave con verduras salteadas y salsa cesar	
MENU VEGETARIANO	Arvejas guisadas	Croqueta de carne vegetal con tortilla de verduras	Apanados de verduras con puré	Fajitas con verduras salteadas y salsa cesar	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre



CESFAM VMF

SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consomé carolina
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MENU NORMAL	Lasaña	Carne al jugo con arroz primavera	Cerdo asado con porotos guisados Cerdo asado con espaguetis	Carbonada de ave	Salmon con ss. de alcaparra papas duquesas
MENU HIPOCALORICO	Pechuga a la albahaca con ensalada de arroz frio	Croqueta de pescado con ensaladas surtidas	Zapallitos relleno con y papa al vapor	Churrasco con salpicón de verduras	
MENU VEGETARIANO	Lasaña con proteína vegetal	Omelette de verduras con arroz primavera	Zapallitos relleno con y papa al vapor	Croqueta de carne vegetal con salpicón de verduras	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	



CESFAM VMF

SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz		Sopa de pollo con verduras
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar		Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
MENU NORMAL	Huevo frito con lentejas guisadas Pechuga grille con espirales en Ss.	Estofado de cerdo	Pollo arvejado con arroz perla	FERIADO	Pechuga de pavo con fettuccini y verd salteadas
MENU HIPOCALORICO	Ensalada mediterránea	Pastel de zapallitos con papa dorada	Panqueques rellenos con pollo queso, choclo, champiñones		
MENU VEGETARIANO	Lentejas guisadas	Pastel de zapallitos con papa dorada	Panqueques rellenos con queso, choclo, champiñones		

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre		



CESFAM VMF

SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPAS O CREMAS	Sopa de verduras con huevo	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema de espárragos
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
MENU NORMAL	Longaniza con arvejas guisadas	Strogonoff con arroz árabe	Pastel de papas	Pollo al jugo con Espirales al perejil	Lomo saltado (lomo, papas fritas, arroz, verduras)
MENU HIPOCALORICO	Carne asada con tortilla de zanahoria/choclo	Quiché de pollo con verduras	Rollito de pescado al jugo con puré mixto	Ensalada primaveral	
MENU VEGETARIANO	Arvejas guisadas	Quiché de verduras	Pastel de papas con proteína vegetal	Ensalada primaveral con huevo duro	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	