



CESFAM VMF

SEMANA DEL 01 AL 05 DE JULIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
SOPAS O CREMAS	Sopa Carolina	Consomé de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consomé
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
MENU NORMAL	Carbonada de vacuno	Longaniza con porotos guisados Salsa boloñesa con espaguetis	Cerdo al jugo con Puré de papas	Pollo arvejado con arroz árabe	Pavo con Ss. de champiñones y mil hoja de papas
MENU HIPOCALORICO	Ensalada mediterránea	Rollito de pescado al jugo Espaguetis con verduras	Panqueques florentinos	Pastel de verduras con papa dorada	
MENU VEGETARIANO	Carbonada vegetariana	porotos guisados	Panqueques florentinos	Pastel de verduras con papa dorada	

BAR DE POSTRE

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Bar de postres mejorados



CESFAM VMF

SEMANA DEL 08 AL 12 DE JULIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consomé
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar
PLATO DE FONDO					
ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
MENU NORMAL	Chapsui de ave con arroz chaufán	Cerdo asado con arvejas guisadas Cerdo asado con espirales en salsa	Pastel de papas	Ss. Italiana con espaguetis el orégano	Salmón cancato con puré rústico
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de vacuno con verduras salteadas y salsa cesar	Carne asada con papas al vapor	Pechuga grille con panaché de verduras	Croqueta de pescado con tortilla de zanahoria	
MENU VEGETARIANO	Chapsui de verduras con arroz chaufan	Arvejas guisadas	Pastel de papas	Omelette de verduras con espaguetis	
POSTRES					
ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Bar de postres mejorados



CESFAM VMF
SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de verduras	Crema de verduras	Sopa de verduras con huevo	Consomé
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MENU NORMAL	Cerdo asado con lentejas guisadas Cerdo asado con arroz sol	Lasaña	Huevo frito con charquicán de carne	Pollo al jugo con espirales al perejil	Lomo grille (vacuno) Fetuccini al pesto
MENU HIPOCALORICO	Pechuga grille con ensalada surtida	Pastel de verduras con papa al vapor	Carne asada con guiso de acelga	Pollo asado con salpicón de verduras	
MENU VEGETARIANO	Lentejas guisadas	Lasaña vegetariana	Huevo frito con charquicán de verduras	Croqueta de proteína vegetal con salpicón de verduras	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Bar de postres mejorados



CESFAM VMF
SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPAS O CREMAS	Consomé de carne	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consomé
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
MENU NORMAL	Pollo arvejado con arroz perla	Pastel de papas	Cerdo al jugo con espirales en ss.	Carbonada de vacuno	Lomo de cerdo BBQ con papas fritas
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral	Merluza napolitana Budín zapallo italiano	Niños envueltos	Pollo asado con papas al vapor	
MENU VEGETARIANO	Ensalada primaveral	Pastel de papas	Niños envueltos	Carbonada de verduras	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Bar de postres mejorados



CESFAM VMF
SEMANA DEL 30 DE MAYO al 03 DE JUNIO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo con fideos	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Consomé carolina
	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
MENU NORMAL	Ss. Boloñesa con Quifaros	Longaniza con porotos con mazamorra Pechuga grille con arroz primavera	Pollo al jugo con puré	Carne bourguignon con arroz perla	Pechuga de pavo en Ss. y papas duquesas
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y salsa cesar	Pastel de verduras	Gohan de pollo criski	Zapallito gratinado con papas rústicas	
MENU VEGETARIANO	Ss. Boloñesa (Proteína vegetal) con espaguetis en salsa	Porotos guisados	Gohan con huevo duro	Zapallito gratinado con papas rústicas	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	bar de postres mejorados