

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



**ENTRADA**

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Sopa Carolina	Consomé de vacuno	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz
<b>SALAD BAR</b>	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

**PLATO DE FONDO**

ALTERNATIVAS	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
<b>MENU NORMAL</b>	Salchichas con arvejas guisadas Pollo asado con espaguetis en Ss.	Carbonada de vacuno	Callitos a la jardinera con arroz pilaf Pechuga de ave con arroz pilaf	Lasaña	Pavo en Ss. con Choclo a la crema y papa rústica
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	Pollo asado con Ensalada de arroz frio	Croqueta de jurel con papas al vapor	Churrasco con Tortilla de acelga	Ensalada primaveral	
<b>MENU VEGETARIANO</b>	Arvejas guisadas con huevo frito	Carbonada vegetariana	Omelette relleno de verduras con arroz pilaf	Lasaña boloñesa con proteína vegetal	

**POSTRES**

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

# CESFAM VMF

SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE



## ENTRADA

### ANIVERSARIO CESFAM

ALTERNATIVAS	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPAS O CREMAS	Consomé de ave	Sopa de carne 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
MENU NORMAL	Lomo grille con salsa champiñones Papas fritas	Pescado apanado con arroz jardinera	Ss. Boloñesa con quifaros al orégano	Longaniza con lentejas guisadas Huevo frito con charquicán de verduras	Lomo cerdo con salsa agridulce Mil hoja papas
MENU HIPOCALORICO		Pollo asado con papa al vapor	Asado a la cacerola con tortilla de verduras y papa al vapor	Gohan de pollo crispy	
MENU VEGETARIANO		Hamburguesa de verduras con arroz jardinera	Ss. Boloñesa vegetal con quifaros	Gohan con queso	

## POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PREPARADOS	Postre mejorado	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Postre mejorado

# CESFAM VMF

SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE



## ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo	Sopa de carne con arroz	Sopa de pollo con fideos	Consomé carolina
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

## PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENU NORMAL	Pollo arvejado con arroz	Cerdo asado con porotos con rienda Cerdo al jugo espirales al perejil	Carne al jugo con puré mixto	Panita al ajillo con arroz primavera Pechuga grille con arroz primavera	Salmón en salsa con papas duquesas y verd salteadas
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y salsa	Pastel de zapallitos con papas gratinadas	Ens. Mediterránea	Pescado a la vizcaina con puré mixto	
MENU VEGETARIANO	Fajitas con verduras salteadas y salsa	Pastel de verduras con papas gratinadas	Ens. Mediterránea con huevo duro	Croqueta de verduras y puré mixto	

## POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Postre mejorado

# CESFAM VMF

SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE



## ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SOPAS O CREMAS	Sopa Carolina	Consomé de vacuno	Crema de espárragos	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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
MENU NORMAL	Ss. de ave y champiñones con espaguetis al orégano	Longaniza con arvejas guisadas Pechuga grille con arroz	Chuleta grille con puré piamontesa	Tomatacán con arroz perla	Pavo asado Papas rústicas y pastelera
MENU HIPOCALORICO	Pollo asado con ensalada de pastas	Came asada con panache de verduras	Zapallito gratinado con papa al vapor	Ensalada primaveral	
MENU VEGETARIANO	Hamburguesa de soya con Ensaladas de pastas	Arvejas guisadas	Zapallito gratinado vegetariano con papa al vapor	Ens primaveral con huevo	

## POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Postre mejorado