



CESFAM V.M.F.
SEMANA DEL 03 AL 07 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con fideos	Crema de verdura	Sopa de verduras con huevo	Consomé de ave	Sopa de vacuno con arroz
ENSALADA	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	Ss. Boloñesa con espirales	Cazuela de ave	Cerdo asado Porotos granados Pechuga con espaguetis en ss.	Chapsui de ave con arroz chaufan	Lomo liso Papas fritas y verduras grilladas
MENU HIPOCALORICO	Croqueta de pescado espaguetis y verd salteadas	Churrasco con budín de verduras	Pechuga a la albahaca con salpicón de verduras	Pastel de verduras con molde de arroz	
MENU VEGETARIANO	Croqueta de pescado con salpicón de verduras	Budín de verduras con papa al vapor	Porotos granados	Omelette de champiñones con arroz chaufán	

POSTRES

PREPARADOS	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Postre mejorado
-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------



CESFAM V.M.F.
SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con fideos	Crema de verdura	Sopa de verduras con huevo	Crema de choclo	Sopa de ave con arroz
ENSALADA	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	Pollo arvejado con arroz perla	Cerdo al jugo Puré	Huevo frito con lentejas guisadas Juliana de vacuno con arroz jardinera	Salsa boloñesa con quifaros al orégano	Salmón en salsa a la pimienta Arroz marinero
MENU HIPOCALORICO	Pastel de verduras con arroz	Merluza al horno Espaguetis y verduras	Ensalada primaveral	Tacos de ave con verduras y poroto negro	
MENU VEGETARIANO	Croquetas de carne vegetal tortilla de verduras	Merluza al horno puré	Huevo frito con lentejas guisadas	Tacos con verduras y poroto negro	

POSTRES

PREPARADOS	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Postre mejorado
-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------



CESFAM V.M.F.
SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPAS O CREMAS	Sopa de verduras con huevo	Consomé de carne con sémola	Crema de tomate	Sopa de verduras con fideos	Consomé de ave
ENSALADA	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	Salsa boloñesa Espirales	Pastel de papas	Chuleta grille con garbanzos guisadas Chuleta con spaguetti al orégano	Cazuela de ave	Pechuga de pavo en salsa nogada Papas duquesa y molde de arroz
MENU HIPOCALORICO	Zapallito gratinado con molde de arroz	Ensalada Mediterránea	Budín de pescado con papas rústicas	Pastel de verduras	
MENU VEGETARIANO	Zapallito gratinado con proteína vegetal y arroz	Pastel de papas con proteína vegetal	Huevo frito con Garbanzos guisadas	Carbonada vegetariana	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PREPARADOS	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Postre mejorado



CESFAM V.M.F.
SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con fideos	Sopa de verduras con huevo	Sopa de pollo con fideos	Crema de choclo	Consomé de ave
ENSALADA	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	Carbonada	Chapsui de ave Arroz chaufán	Longaniza con arvejas guisadas Huevo frito con charquicán de vacuno	Lasaña boloñesa	Lomo de cerdo con salsa agridulce Papas rústicas
MENU HIPOCALORICO	Ensalada mediterránea	Carne asada con Espaguettis y verduras	Pechuga al orégano con tortilla de verduras	Merluza apanada Ensalada de arroz frio	
MENU VEGETARIANO	Ens mediterránea con huevo	Hamburguesa de soya Espaguettis y verduras	Charquicán de verduras	Lasaña con proteína vegetal	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
PREPARADOS	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Fruta de estación Bar de postres	Bar de postres	Postre mejorado