



## CESFAM V.M.F.

SEMANA DEL 31 DE MARZO AL 04 DE ABRIL

### ENTRADA

| ALTERNATIVAS          | LUNES 31                 | MARTES 01           | MIÉRCOLES 02               | JUEVES 03       | VIERNES 04               |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de carne con fideos | Crema de espárragos | Sopa de verduras con huevo | Crema de choclo | Sopa de vacuno con arroz |
| <b>SALAD BAR</b>      | Salad Bar                | Salad Bar           | Salad Bar                  | Salad Bar       | Salad Bar                |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS             | LUNES 31                                   | MARTES 01  | MIÉRCOLES 02  | JUEVES 03                                  | VIERNES 04  |
|--------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Ss. de ave al curry con quifaros en Ss.    | Longaniza con porotos guisados<br>pechuga grille con arroz árabe | Chuleta grille con puré                               | Pollo al jugo<br>Espirales en ss.          | Lomo Grille con ss. de champiñones y papas fritas con budín bicolor |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Croqueta de pescado<br>ensalada de arroz   | Pechuga grille con tortilla de porotos verdes                    | Juliana de carne<br>Espaguetis con verduras salteadas | Churrasco con<br>con tortilla de zanahoria |   |
| <b>MENU VEGETARIANO</b>  | Croqueta de verduras con ensalada de arroz | Porotos guisados   | Hamburguesa de soya<br>Puré                           | boloñesa vegetal<br>Espirales              |   |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS      | LUNES 31                            | MARTES 01                           | MIÉRCOLES 02                        | JUEVES 03                           | VIERNES 04      |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta de estación<br>Bar de postres | Postre mejorado |



**CESFAM V.M.F.  
SEMANA DEL 07 AL 11 DE ABRIL**

**ENTRADA**

| ALTERNATIVAS          | LUNES 07                   | MARTES 08            | MIERCOLES 09               | JUEVES 10         | VIERNES 11                |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de verduras con huevo | Crema de champiñones | Consomé de carne con arroz | Crema de verduras | Consomé de ave con fideos |
| <b>SALAD BAR</b>      | Salad Bar                  | Salad Bar            | Salad Bar                  | Salad Bar         | Salad Bar                 |

**PLATO DE FONDO**

| ALTERNATIVAS             | LUNES 07  | MARTES 08                                     | MIERCOLES 09   | JUEVES 10                              | VIERNES 11   |
|--------------------------|---|---|--|--|--|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Pechuga en salsa piamontesa con espaguetis en salsa | Carbonada de vacuno                           | Cerdo asado con arvejas guisadas<br>Cerdo asado con espirales en Ss. | Croqueta napolitana<br>Arroz jardinera | Pechuga de pavo a las finas hierbas<br>Mil hoja de papas |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Pollo asado con Guiso de verduras                   | Pastel de verduras con carne y molde de arroz | Carne asada con salpicón de verduras                                 | Pechuga grille con tortilla de acelga  |  |
| <b>MENU VEGETARIANO</b>  | Bolofesa con espaguetis                             | Carbonada vegetariana                         | Arvejas guisadas   | Croqueta de soya<br>Arroz jardinera    |  |

**POSTRES**

| ALTERNATIVAS      | LUNES 07                            | MARTES 08                           | MIERCOLES 09                        | JUEVES 10                           | VIERNES 11      |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta de estación<br>Bar de postres | Postre mejorado |



**CESFAM V.M.F.**  
SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL

**ENTRADA**

| ALTERNATIVAS          | LUNES 14                 | MARTES 15           | MIERCOLES 16               | JUEVES 17       | VIERNES 18 |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------|------------|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de carne con fideos | Crema de espárragos | Sopa de verduras con huevo | Crema de choclo | FERIADO    |
| <b>SALA BAR</b>       | Salad Bar                | Salad Bar           | Salad Bar                  | Salad Bar       |            |

**PLATO DE FONDO**

| ALTERNATIVAS             | LUNES 14   | MARTES 15                                     | MIERCOLES 16       | JUEVES 17   | VIERNES 18 |
|--------------------------|--|---|--------------------|---|------------|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Longaniza con lentejas guisada<br>Pechuga con arroz choclo | Estofado de cerdo                             | Lasaña<br>boloñesa | Salmón al horno con Ss.<br>de alcaparra y duquesas y verduras grilladas |            |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Ensalada mediterránea                                      | Juliana de vacuno con<br>Tortilla de verduras | Gohan de pollo     |   |            |
| <b>MENU VEGETARIANO</b>  | Lentejas con huevo<br>duro                                 | Ensalada mediterránea<br>con quesillo         | Gohan vegetariano  |   |            |

**POSTRES**

| ALTERNATIVAS      | LUNES 14                            | MARTES 15                           | MIERCOLES 16                        | JUEVES 17       | VIERNES 18 |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta de estación<br>Bar de postres | Fruta de estación<br>Bar de postres | Fruta de estación<br>Bar de postres | Postre mejorado |            |



## CESFAM V.M.F.

SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL

### ENTRADA

| ALTERNATIVAS          | LUNES 21                   | MARTES 22            | MIERCOLES 23               | JUEVES 24         | VIERNES 25             |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de verduras con huevo | Crema de champiñones | Consomé de carne con arroz | Crema de verduras | Sopa de ave con fideos |
| <b>SALAD BAR</b>      | Salad Bar                  | Salad Bar            | Salad Bar                  | Salad Bar         | Salad Bar              |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS             | LUNES 21                       | MARTES 22                              | MIERCOLES 23                          | JUEVES 24  | VIERNES 25   |
|--------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Cazuela de ave                 | Pescado al jugo con puré               | Cerdo al jugo con espaguetis en salsa | Juliana de carne con garbanzos<br>Juliana de carne con arroz | Lomo de cerdo Bbq con papas fritas y arroz chaufán |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Ensalada primaveral            | Croqueta de carne con budín de zapallo | Pechuga grille con Ensalada mixta     | Budín de pescado con papas rusticas                          |  |
| <b>MENU VEGETARIANO</b>  | Ensalada primaveral huevo duro | Panqueque florentino sin carne         | Albóndigas vegetarianas espaguetis    | Garbanzos guisados   |  |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS      | LUNES 21                            | MARTES 22                           | MIERCOLES 23                        | JUEVES 24                           | VIERNES 25      |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta de estación<br>Bar de postres | Postre mejorado |



## CESFAM V.M.F.

SEMANA DEL 28 DE 25 DE ABRIL AL 02 DE MAYO

### ENTRADA

| ALTERNATIVAS          | LUNES 28                   | MARTES 29            | MIERCOLES 30               | JUEVES 01 | VIERNES 02             |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|-----------|------------------------|
| <b>SOPAS O CREMAS</b> | Sopa de verduras con huevo | Crema de champiñones | Consomé de carne con arroz | FERIADO   | Sopa de ave con fideos |
| <b>SALAD BAR</b>      | Salad Bar                  | Salad Bar            | Salad Bar mejorado         |           | Salad Bar mejorado     |

### PLATO DE FONDO

| ALTERNATIVAS             | LUNES 28                                | MARTES 29                     | MIERCOLES 30  | JUEVES 01 | VIERNES 02   |
|--------------------------|---|-------------------------------|---|-----------|--|
| <b>MENU NORMAL</b>       | Pollo arvejado con espirales al perejil | Tomatacán con arroz árabe     | Parrillada con papa al vapor<br><br>(ESPECIAL DIA DEL TRABAJADOR) |           | Lomo de vacuno grille con fetuchinni en salsa a la huancaína |
| <b>MENU HIPOCALORICO</b> | Pechuga grille con Ensalada de fideos   | Zapallito gratinado con arroz |   |           |  |
| <b>MENU VEGETARIANO</b>  | Ensalada de fideos con huevo duro       | Zapallito gratinado           |   |           |  |

### POSTRES

| ALTERNATIVAS      | LUNES 28                            | MARTES 29                           | MIERCOLES 30    | JUEVES 01 | VIERNES 02      |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| <b>PREPARADOS</b> | Fruta de estación<br>Bar de postres | Fruta de estación<br>Bar de postres | Postre mejorado |           | Postre mejorado |