

**CESFAM VMF**  
SEMANA DEL 05 AL 09 DE MAYO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>SOPAS O CREMAS</b>	Crema de espárragos	Consomé de vacuno	Crema de verduras	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 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>MENU NORMAL</b>	Ss. Botifesa con Espirales al orégano	Cerdo al horno con puré mixto	Pollo al jugo con arroz jardinera	Longaniza con lentejas guisadas	Pavo en salsa a la pimienta, soufflé de verduras y papas fritas
<b>MENU HIPOCALORICO</b>	Pescado al jugo con ensalada de arroz	Zapallito gratinado con papa al vapor	Carne asada con Espaguetis y verduras saiteadas	Pastel de verduras	
<b>MENU VEGETARIANO</b>	Hamburguesa de soya con ensalada de arroz	Zapallito gratinado con papa al vapor	Croqueta de verduras con Espaguetis y verduras saiteadas	Lentejas guisadas	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<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 12 AL 16 DE MAYO

### ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de carne con arroz	Sopa de pollo con fideos	Crema de choclo	Consomé carolina
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

### PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
MENU NORMAL	Pollo al jugo con con arroz árabe	Carne al jugo con quifaros al perejil	Cerdo asado con porotos guisados Juliana al jugo con arroz	Cazuela de ave	Lomo grille en Ss. con mil hoja de papas
MENU HIPOCALORICO	Fajitas de ave con verduras salteadas y salsa	Croqueta de pescado con ensaladas surtidas	Churrasco con guiso de zapallitos y papa al vapor	Ensalada mediterránea	
MENU VEGETARIANO	Fajitas con verduras salteadas y salsa cesar	Croqueta de verduras con Quifaros al perejil	Porotos guisados	Ensalada mediterránea	

### POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Postre mejorado

## CESFAM VMF

SEMANA DEL 19 AL 23 DE MAYO

### ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de carne con arroz	FERIADO	Sopa de verduras con huevo	Consomé
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar		Salad Bar	Salad Bar

### PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
MENU NORMAL	Chuleta grille con arvejas guisadas o espirales	Pollo asado con puré rustico		Cazuela de vacuno	Lomo de cerdo en Ss. con budín bicolor y papas rusticas
MENU HIPOCALORICO	Pastel de zapallitos con Molde de arroz	Pechuga a la albahaca con tortilla de zanahoria y choclo		Pollo asado con salpicón de verduras	
MENU VEGETARIANO	Pastel de zapallitos con papa al vapor	Omelette con tortilla de zanahoria y choclo		Croqueta de soya con salpicón de verduras	

### POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre		Fruta Bar de postre	Postre mejorado

**CESFAM VMF  
SEMANA DEL 26 AL 30 DE MAYO**

**ENTRADA**

ALTERNATIVAS	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de carne con fideos	Consomé	Crema de choclo	Sopa de carne con sémola
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

**PLATO DE FONDO**

ALTERNATIVAS	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MENU NORMAL	Juliana de vacuno con espaguetis al orégano	Pollo asado con Puré	Longaniza con garbanzos guisados Pechuga grille con arroz jardinera	Carbonada de vacuno	Salmon a la vizcaína con arroz marinero
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral	Zapallito gratinado con papas rusticas	Pechuga grille tortilla de porotos verdes	Gohan de pollo	
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral	Zapallito gratinado con papas rusticas	Garbanzos guisados	Carbonada vegetariana	

**POSTRES**

ALTERNATIVAS	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Postre mejorado