

CESFAM VMF
SEMANA DEL 03 AL 07 DE NOVIEMBRE



ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
SOPAS O CREMAS	Sopa Carolina	Consomé de vacuno	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz
SALAD BAR	Salad Bar		Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
MENU NORMAL	Huevo con lentejas guisadas Juliana de ave con arroz primavera	Cazuela de ave	St. Boutoux con espirales al oregano	Juliana de vacuno arvejado con puré	Lomo de cerdo con Sa. A la pimienta papas fritas molde de arroz sol
MENU HIPOCALORICO	Pechuga grille con espaguetis y verduras salteadas	Croqueta de carne con tortilla de verduras y papa al vapor	Pollo asado con ensalada de arroz frito	Fajitas de vacuno con verduras salsa cesar	
MENU VEGETARIANO	Lentejas guisadas con huevo	Croqueta de carne vegetal con tortilla de verduras	Apanados de verduras con espirales al oregano	Fajitas con verduras y salsa cesar	Hamburguesa de quinoa con papas fritas y molde de arroz

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Postre mejorado

SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de pollo 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MENU NORMAL	Salmon con ss. de alcaparra papas dueñas	Pollo al jugo con arroz	Cerdo asado con porotos guisados Cerdo asado con espaguetis	Carbonada	Lomo de vacuno grille con chocolo a la crema y papa dorada
MENU HIPOCALORICO		Croqueta de pescado con ensaladas surtidas	Zapallitos relleno con molde de arroz	Churrasco con salpicón de verduras	
MENU VEGETARIANO		Omelette de verduras con arroz primavera	Zapallitos relleno con molde de arroz	Croqueta de carne vegetal con salpicón de verduras	Falafel con chocolo a crema y papa dorada

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Postre mejorado

CESFAM VMF
SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE



ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos	Sopa de carne con arroz	Sopa de pollo con arroz	Sopa de pollo con verduras
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
MENU NORMAL	Huevo frito con arvejas guisadas Pechuga grille con espirales en Ss.	Merluza al jugo con Puré	Pollo arvejado con arroz perla	Cazuela de vacuno	Pechuga de ave con fettuccini en salsa huancaína
MENU HIPOCALORICO	Ensalada mediterránea	Pastel de verduras con papa dorada	Panqueques rellenos con pollo queso, choclo, champiñones	Churrasco con tortilla de zanahoria - choclo	
MENU VEGETARIANO	Arvejas guisadas con croqueta de verduras	Pastel de verduras con papa dorada	Panqueques rellenos con queso, choclo, champiñones	Omelette de champiñones con tortilla de zanahoria-choclo	Fritos de porotos verdes con fettuccini y verd salteadas

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Postre mejorado

CESFAM VMF
SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE



ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPAS O CREMAS	Sopa de verduras con huevo	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de pollo con fideos	Crema de espárragos
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
MENU NORMAL	Juliana de ave con garbanzos guisadas Pollo al jugo con espirales al perejil	Stroganoff con arroz árabe	Pastel de papas	Pechuga grille Espaguetis en salsa	Lomo saltado (lomo, papas fritas, arroz, verduras)
MENU HIPOCALORICO	Carne asada con tortilla de zanahoria/choclo	Quiché de pollo con verduras	Rollito de pescado al jugo con pure mixto	Ensalada primavera	
MENU VEGETARIANO	Garbanzos guisados salchicha vegetariana	Quiché de verduras	Pastel de papas con proteína vegetal	Ensalada primavera con huevo duro	(huevo, papas fritas, arroz, verduras)

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
PREPARADOS	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Bar de postre	Fruta Postre mejorado