



CESFAM VMF
SEMANA DEL 06 AL 05 DE DICIEMBRE



ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Consomé de vacuno	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras	Sopa de carne con arroz
SALAD BAR	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
MENU NORMAL	Tomatitan con arroz jardinera	Lentejas con huevo frito Salsa alfredo con espirales	Lasaña boloñesa	Cazuela de ave	Lomo de cerdo asado con salsa agri dulce Choclo a la crema y papa al vapor
MENU HIPOCALORICO	Pollo asado con Verduras salteadas	Churrasco con guiso de mote	Ensalada cesar	Tomate neptuno Mix ensaladas	
MENU VEGETARIANO	Hamburguesa vegetariana con arroz	Lentejas guisadas con huevo frito	Lasaña vegetariana	Croqueta de jurel Salpicón de verduras	Falafel con choclo a la crema y papa al vapor

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



SEMANA DEL 08 AL 12 DE DICIEMBRE



ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPAS O CREMAS	FERIADO	Sopa de pollo con arroz	Crema de choclo	Sopa de carne con fideos	Consomé carolina
SALAD BAR		Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
MENU NORMAL	FERIADO	Chuleta con porotos con mazamorra Chuleta grille con quilafos en ss.	Carne al jugo con arroz perla	Pollo asado Puré	Merluza austral en ss. Con Risotto de champiñones
MENU HIPOCALORICO		Fajitas de vacuno con verduras y salsa	Chapulín de ave con arroz	Croqueta de carne Salpicón	
MENU VEGETARIANO		Porotos con mazamorra chorizo vegano	Hamburguesa vegetariana tortilla de acelga y arroz	Zapallito gratinado con papas rústicas	

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PREPARADOS		Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre	Bar de Postre



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Consomé carolina	SIN SERVICIO	FERIADO	Crema de choclo
SALAD BAR					

ESPECIAL NAVIDAD

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
MENU NORMAL	Salsa Italiana con spaghetti al orégano	Gallinita de ave en salsa nogada	SIN SERVICIO	FERIADO	Lomo grille con fettuccini en Ss. Huancaina
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral con Ss. Cesar	Mil hoja de papa y verduras grille			
MENU VEGETARIANO	Ensalada primaveral con proteína vegetal	Hamburguesa quinoa Mil hoja de papa y verduras grille			Fritos de porotos verdes fettuccini en Ss. Huancaina

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre			Bar de Postre

SEMANA DEL 29 DE DICIEMBRE AL 02 DE ENERO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Consomé ave	SIN SERVICIO	FERIADO	Sopa de pollo con fideos
SALAD BAR					

ESPECIAL FIN DE AÑO

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
MENU NORMAL	Longaniza con arvejas guisadas Pechuga grille con arroz jardinera	Lomo de cerdo con salsa champiñón Papas durquesa y verduras salteadas	SIN SERVICIO	FERIADO	Salmon al horno con papas fritas y molde de arroz
MENU HIPOCALORICO	Pechuga al romero con tortilla de porotos verdes y arroz				
MENU VEGETARIANO	Arvejas guisadas con huevo frito	Canelones de espinaca en salsa			

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
PREPARADOS	Bar de Postre	Bar de Postre			

