



**CESFAM VMF**  
SEMANA DEL 06 AL 05 DE DICIEMBRE



## ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
SOPAS O CREMAS	Crema de espiráculos	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	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
MENU NORMAL	Tortilla con arroz jardinería	Lentejas con huevo frito Salsa alforfón con espirales	Lasaña bolofesa	Cazuela de ave	Lomo de cerdo asado con salsa agrodulce Choclo a la crema y papa al vapor
MENU HIPOCALORICO	Pollo asado con Verduras salteadas	Churrasco con guiso de mole	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	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PREPARADOS	Bar de Postre				



## SEMANA DEL 08 AL 12 DE DICIEMBRE

## ENTRADA

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



## PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
MENU NORMAL	FERIADO	Chuleta con portobello con mazamorra Chuleta grille con quíferos en ss.	Carré al jugo con arroz perla	Pollo asado Puré	Menú austriaco en ss. Con Risotto de championes
MENU HIPOCALORICO		Fajitas de vacuno con verduras y salsa	Chipsuelo de ave con arroz	Croqueta de carne Salpicón	
MENU VEGETARIANO		Portobello con mazamorra chorizo vegano	Hamburguesa vegetariana tortilla de avenida y arroz	Zapallito gratinado con papas rústicas	

## POSTRES

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

## SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE

## ENTRADA

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

## PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
MENU NORMAL	Salsa italiana con spaguetis al orégano	Galanina de ave en salsa nogada Mil hoja de papa y verduras grille	SIN SERVICIO	FERIADO	Lomo grille con fettuccini en ss. Huancaina
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral con Ss. Cesar				
MENU VEGETARIANO	Ensalada primaveral con proteína vegetal	Hamburguesa quinoa Mil hoja de papa y verduras grille			Fritos de portobello fettuccini en ss. Huancaina

## POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 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	MIERCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Consomé ave	SIN SERVICIO	FERIADO	Sopa de pollo con fideos
SALAD BAR					



## PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
MENU NORMAL	Longaniza con arvejitas guisadas Pechuga grille con arroz jardinería	Carne al horno con salsa champiñón Papas duquesa y verduras salteadas	SIN SERVICIO	FERIADO	Salmon al horno con papas fritas y molde de arroz
MENU HIPOCALORICO	Pechuga al romero con tortilla de portobello verdes y arroz				
MENU VEGETARIANO	Arvejitas guisadas con huevo frito	Canelones de espinaca en salsa			

## POSTRES

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