



CESFAM V.M.F.
SEMANA DEL 02 AL 06 DE FEBRERO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con arroz	Sopa de ave con sémola	Crema de choclo	Consumé de verduras	Crema de espárragos
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
MENU NORMAL	Pollo al jugo con espirales en ss.	Carne asada c/ porotos c/ mazamorra Carne al jugo con pure	Chapeau de ave con arroz chaufán	Pastel de papas	Lomo de cerdo a la mostaza con papas duquesas y verd. Grillada
MENU HIPOCALORICO	Pechuga grille con Fideos y verduras	Niños envueltos En salsa	Croqueta de pescado saipicón	Ens mediterranea	
MENU VEGETARIANO	Croqueta de verduras con espirales en Ss.	Niños envueltos en salsa	Chapeau de verduras con arroz chaufán	Pastel de papas con proteína vegetal	Hamburguesa de quinoa con papas duquesas y verd. Grillada

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres

SEMANA DEL 09 AL 13 DE FEBRERO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPAS O CREMAS	Sopa de ave con arroz	Crema de verduras	Sopa de carne con fideos	Crema de choclo	Consumé carolina
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MENU NORMAL	Carne al jugo con espaguetis al orégano	Calitos a la madreña con arroz Pechuga en ss. con arroz	ana de vacuno con lentejas guisadas Tomatacán con papas cocidas	Pollo asado con Budín bicolor	Lomo de vacuno Fetuccini en salsa huancaina
MENU HIPOCALORICO	Ensalada de fideos canutos con pollo	Churrasco con ensaladas surtidas	Pescado al jugo con tortilla de poroto verde y arroz	Pechuga grille al orégano con ens. de cuscus, tomate, lechuga	
MENU VEGETARIANO	Omelette de champiñones con con saipicón de verduras	hamburguesa vegetariana con arroz	Huevo frito con lentejas guisadas	Hamburguesa de soja Budín bicolor	Fritos de porotos verdes con fetuccini en salsa huancaina

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres

SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	Sopa de verduras	Crema de choclo	Sopa de ave con sémola
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
MENU NORMAL	Humita con tomate	Carne miñón con arroz árabe	onanza con garbanzos guisado Cerdo al jugo con puré rustico	Salsa de ave/champiñón con espirales tres colores	Salmón en Sa de alcaparras papas doradas y pastelera
MENU HIPOCALORICO	Gohan de pollo crispy	Asado alemán con ensaladas	Tacos de vacuno con verd y guacamole	budín de pescado Puré florentino	
MENU VEGETARIANO	Humita con tomate	Croqueta de lentejas con ensaladas	Tacos de verduras con verd y guacamole	Salsa de champiñón con espirales tres colores	Falafel con papas dorada y verduras

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres

SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPAS O CREMAS	Crema de espárragos	Sopa de carne con fideos	Sopa de verduras con huevo	Crema de choclo	Sopa de vacuno con sémola
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MENU NORMAL	Huevo con arvejas guisadas Boloñesa con espirales al orégano	Pollo al jugo con arroz jardinera	Pescado frito con papas mayo	Cazuela de vacuno	Lomo saltado con papas fritas y arroz
MENU HIPOCALORICO	Ensalada primaveral	Pescado a la vitcalina con papa al vapor	Pollo asado Espaguetis integrales y verd.	Pastel de zapallo con molde de arroz	
MENU VEGETARIANO	Huevo con arvejas guisadas	Pescado a la vitcalina con papa al vapor	Hamburguesa de quinoa espaguetis integrales y verd.	Pastel de zapallito con soja con molde de arroz	Huevo, papas fritas, arroz

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres