



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

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con arroz	Crema de verdura	Sopa de verduras con hueno	Sopa de vacuno con fideos	Consomé de ave
ENSALADA	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	Hamburguesa de vacuno con spaghetti al pesto	Cazuela de ave	Carne asada asado Porotos granados	Chapau de ave con arroz chaufan	Lomo de cerdo con salsa agri dulce
MENU HIPOCALORICO	Croqueta de pescado con espinas y verd salteadas	Churasco con budín de verduras	Pechuga a la albahaca con con salpicon	Pastel de verduras con molde de arroz	Mil hoja de papas
MENU VEGETARIANO	Hueno con espinas y verd salteadas	Carbonada vegetariana	Salchicha vegana con porotos granados	Omelette de champiñones con arroz chaufan	Canelones rellenos con Mil hoja de papas

POSTRES

PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Postre mejorado
------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------



SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPAS O CREMAS	Crema de verduras	Sopa de carne con arroz	Sopa de verduras con hueno	Crema de choclo	Sopa de ave con sémola
ENSALADA	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	Pollo asado espinas primavera	Cerdo al jugo Puré piamentosa	Juliana de vacuno con lentejas guisadas	Estofado de ave	Salmon en salsa a la pimienta sin hueso
MENU HIPOCALORICO	Tacos de ave con verduras y poroto negro	Merluza al horno Espagueti en salsa	Ensalada primaveral	churasco con verduras y papas rusticas	
MENU VEGETARIANO	Croquetas de carne vegetal tortilla de verduras	Merluza al horno puré	Huevo frito con lentejas guisadas	Tacos con verduras y poroto negro	Salmon en salsa a la pimienta con pasta

POSTRES

PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Postre mejorado
------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPAS O CREMAS	Sopa de verduras con hueno	Consomé de carne con sémola	Crema de espinagos	Sopa de verduras con fideos	Consomé de ave
ENSALADA	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	Tomatillo con arroz perla	Pastel de papas	Chuleta grille con garbanos guisadas	Guiso anejado de ave	Lomo liso
MENU HIPOCALORICO	Papillo gratinado con papas rusticas	Ensalada Mediterránea	Chuleta con spaghetti al oregano	Pastel de verduras con papa dorada	Pastelera y papas al romero
MENU VEGETARIANO	Zapallo gratinado con proteína vegetal y papas rusticas	Pastel de papas con proteína vegetal	Croqueta de pescado con Ensalada de postres	Pastel de verduras vegetariano co papa al vapor	Falafel con pastelera y papas rusticas

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	Postre mejorado



SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPAS O CREMAS	Sopa de carne con fideos	Sopa de verduras con hueno	Crema de verduras	Sopa de pollo con sémola	Consomé de ave
ENSALADA	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	Carbonada	Chapau de ave	Longaniza con anejas guisadas	Lasaña bolonhesa	Merluza austral en ss
MENU HIPOCALORICO	Pollo al jugo Espaguetis y verduras	Arroz chaufan	Huevo frito con charquicán de vacuno	Ensalada primaveral	Papas duquesa y verduras grilladas
MENU VEGETARIANO	Ena mediterránea con hueno	Carne asada con Guiso de mole	Pechuga al oregano con Tortilla de verduras	Huevo y quesoillo	

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	Postre mejorado

SEMANA DEL 30 AL 03 DE ABRIL

ENTRADA

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
SOPAS O CREMAS	Sopa de verduras con hueno	Crema de champiñones	Consomé de carne con arroz	Crema de verduras	Consomé de ave con fideos
SALAD BAR	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar

PLATO DE FONDO

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
MENU NORMAL	Pechuga en salsa piamentosa con espaguetis pesto	Croqueta napolitana Puré molido	Cerdo asado con anejas guisadas	Cazuela de vacuno	Lomo saltado
MENU HIPOCALORICO	Pollo asado con Guiso de verduras	Carne al jugo con Tortilla de porotos verdes	Cerdo asado con espinas en ss	Pastel de verduras con carne y molde de arroz	risotto de aj amarillo
MENU VEGETARIANO	sofosa vegetariana con espague	Hamburguesa de quinoa Puré molido	Salpicón de verduras	Croqueta de soja	Hamburguesa de soja con risotto de aj amarillo

POSTRES

ALTERNATIVAS	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PREPARADOS	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Bar de postres	Postre mejorado