



LA
MARE
QUE VA

ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES

Estimadas familias,

El día 3 de diciembre se celebra el día de la discapacidad, desde Serunion comunidad valenciana queremos sumarnos a esta celebración reivindicativa por la inclusión a través de nuestros comedores escolares, y este año lo hacemos de una manera especial, con ASINDOWN y nuestra colaboración en su proyecto LA MARE QUE VA.

LA MARE QUE VA es el proyecto más innovador y disruptivo de la Fundación Asindown: un centro de formación en hostelería y turismo para personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual donde las empresas, instituciones y sociedad en general podrán celebrar sus eventos, ubicado en un enclave emblemático como La Marina de València Y con embajadores de lujo como Ricard Camarena y Begoña Rodrigo.

Desde Serunion, estamos colaborando activamente en la formación de los usuarios de la escuela, abriendo nuestras cocinas y comedores para el desarrollo e inclusión laboral. Para dar visibilidad a este día, hemos preparado un menú propuesto por los chicos y chicas de LMQV que todos nuestros comensales podrán degustar hoy en el comedor del cole.

Sopa de letras “La mare que va”

Pollo al horno con patatas.

Gelatina de la diversidad

Os invitamos a descubrir la MARE QUE VA y a disfrutar de “esta locura de proporciones gastronómicas”

Un saludo



¡Descubre el proyecto de
LA MARE QUE VA!

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
➤	➤
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
➤	➤
🥬	🍆 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖 🐟
huevo	carne pescado
➤	➤
🐟	🥚 🍖
pescado	huevo carne
➤	➤
🥬	🍆 🥚
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PESCADERÍA



ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES



¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!



VIERNES / DIVENDRES 1
734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
3 DICIEMBRE: DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Menú genéticamente rebelde
Ensalada de lechuga y huevo
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de letras)
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas
Gelatina
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres)
Pernillets de pollastre amb creïlles fregides
Gelatina
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 4
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada mediterránea
Arroz a banda
Tortilla francesa
Yogur
Pan blanco
Amanida mediterránea
Arròs a banda
Truita francesa
logurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 5
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de la huerta
Crema de puerro
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Crema de porro
Magre en salsa
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

**FESTIVO/
FESTIU**

JUEVES / DIOUS 7

**FESTIVO/
FESTIU**

VIERNES / DIVENDRES 8

**FESTIVO/
FESTIU**

LUNES / DILLUNS 11
715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada especial
Fideus a la cassola
Tosta de atún y tomate
Yogur
Pan blanco
Amanida especial
Fideus a la cassola
Pa torrat amb tonyina i tomaca
logurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de mixta
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Varitas de merluza
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Lentilles ECOLÓGIQUES amb verdure
Varetes de lluç
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 13

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada ilustrada
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones saltados
Yogur
Pan integral
Amanida il.lustrada
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
logurt/Pa integral

JUEVES / DIOUS 14

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada mediterránea
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterránea
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdure de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 15

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de la huerta
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Potatge de rap
Truita francesa amb alberginía en tempura
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 18
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Yogur
Pan blanco
Amanida variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
logurt/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 19
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada especial
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Potatge de cigrons a la Mediterrània
Lluç al graten amb verdure fresques de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada mixta
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida mixta
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Fruta de temporada/Pa integral

JUEVES / DIOUS 21

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada ilustrada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Tortilla francesa de calabacín
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Arròs al forn amb cigrons ECO
Truita francesa de carabasseta
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CIENTOS DE NAVIDAD!
ENSALADA GOURMET
LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon y queso
CUENTO DE NAVIDAD: canelones de carne
LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL: bizcocho de chocolate con fideos de chocolate
JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL!
AMANIDA GOURMET:
ES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: creïlles fregides amb bacon i formatge
CONTE NADALENC: canelons de carn
LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolate amb fideus de xocolate



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

