



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:



	<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PESCADERÍA</p>		<p>LA MARE QUE VA</p> <p>¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!</p>	<p>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 integral Amanida d'encisam i ou Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres) Pernillets de pollastre amb patates frites Gelatina Pa integral</p>
<p>LUNES / DILLUNS 4 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Magro en salsa Yogur Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Magre en salsa logurt/Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 5 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Truitada francesa Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIOUS 7</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 8</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>
<p>LUNES / DILLUNS 11 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Fideus a la cassola Pizza de jamón y queso Yogur Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideus a la cassola Pizza de pernil i formatge logurt /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Lentilles ECOLÒGICQUES amb verdures Lenguadina en tempura fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>JUEVES / DIOUS 14 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Longanizas con verduras de temporada POSTRE CASERO: PUDING Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada POSTRE CASOLÀ: PUDING /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Truitada francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Alitas de pollo en salsa de calabacín Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Crema de moniato amb tostones casolans Aletes de pollastre en salsa de carabasseta logurt /Pa blanc</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la Mediterrània Truitada francesa de carabasseta Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de pescado Albóndigas en salsa jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Mandonguilles en salsa jardinera de verdures Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIOUS 21 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos ECO Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al graten amb verdures fresques de temporada logurt /Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!</p> <p>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</p> <p>JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL! AMANIDA GOURMET: ES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: crelles fregides amb bacon i formatge CONTE NADALENC: canelons de carn LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolata amb fideus de xocolate</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

