



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><i>¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!</i></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 Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Magre en salsa Fruta de temporada/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 integral Amanida d'encisam i olives Arròs a banda Truit francesa Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</p> <p>FESTIVO/ FESTIU</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 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 Tosta de atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Fideus a la cassola Pa torrat amb tonyina i tomaca Fruta de temporada/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 ECOLÒGIQUES 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 Filete de lomo en salsa de castañas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota filet de llom en salsa de castanya Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 14 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap truita de creïlla Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 754,8Kcal - 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 Yogur Pan integral Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada logurt/Pa integral</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 Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Crema de moniato amb tostons casolans Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/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 lentejas a la mediterránea Tortilla francesa de calabacín Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i brots de soja Potatge de llentilles a la Mediterrània Truit 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 Torta de embutido valenciano Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i ou Sopa de peix Coca d'embotit valencià fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>JUEVES / DIIJOUS 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 Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs al forn amb cigrons ECO Lluç al gratén amb verdures fresques de temporada fruta de temporada/Pa integral</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 JORNADA NAVIDEÑA ¡CIENTOS DE NAVIDAD!</p> <p>ENSALADA GOURMET LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon y queso CUENTO DE NAVIDAD: canelons de carne Infantil: macarrones a la boloñesa LA CASITA DE HANSEL Y GRETTEL: bizcocho de chocolate con fideos de chocolate</p> <p>JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL! AMANIDA GOURMET: LES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: creïlles fregides amb bacon i formatge CONTE NADALENC: canelons de carn Infantil: macarrons a la bolonyesa LA CASETA DE HANSEL Y GRETTEL: biscuit de xocolate amb fideus de xocolate</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

