



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**



¡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 integral
Amanida d'encisam i ou
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres)
Pernillets de pollastre amb patates frites
Gelatina
Pa integral

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

MARTES / DIMARTS 5

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz a banda
Tortilla francesa
Yogur
Pan blanco
Amanida d'encisam i olives
Arròs a banda
Truita francesa
Iogurt/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

**FESTIVO/
FESTIU**

JUEVES / DIJOUS 7

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga y espárragos
Tallarines a la napolitana
Boquerones rebozados
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i espàrrecs
Tallarines a la napolitana
Aladroc's arrebossats
Fruta de temporada/Pa integral

VIERNES / DIVENDRES 8

**FESTIVO/
FESTIU**

LUNES / DILLUNS 11

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de tomate y mozzarella
Fideos a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Fideos a la cassola
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Fruta de temporada/Pa blanc

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
Yogur
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Lentilles ECOLÒGICQUES amb verdures
Llenguadina en tempura
Iogurt/Pa integral

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

JUEVES / DIJOUS 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
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

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
Truita francesa amb albergínia en tempura
Fruta de temporada/Pa blanc

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
Cordon bleu con calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Crema de moniato amb tostones casolans
Cordon bleu amb carabassetta saltada
Fruta de temporada/Pa blanc

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
Yogur
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i ceba
Potatge de cigrons a la Mediterrània
Truita francesa de carabassetta
Iogurt/Pa integral

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

JUEVES / DIJOUS 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 blanco
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arròs al forn amb cigrons ECO
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS 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: crelles fregides amb bacon i formatge
CONTE NADALENC: canelons de carn
LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolate amb fideos de xocolate



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

