



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!</p> <p>LA PESCADERÍA</p>		<p>LA MARE QUE VA</p> <p>ASINDOWN GENÉTICAMENTE REBELDES</p> <p>¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 01 3 DICIEMBRE: DÍA DE LA DISCAPACIDAD</p> <p>Menú genéticamente rebelde</p> <p>Amanida d'enciam i ou Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres) Pernilets de pollastre amb patates frites Gelatina Pa integral</p> <p>Minestra de verdures amb ou bullit logurt</p>
<p>DILLUNS 04 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Amanida variada Crema Vichyssoise Pit de pollastre empanat amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Arròs saltat amb verdures i truita de creïlla logurt</p>	<p>DIMARTS 05 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Amanida variada Arròs a banda Truita francesa Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Amanida variada i pollastre al ast logurt</p>	<p>DIMECRES 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>DIJOUS 07</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>DIVENDRES 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>DILLUNS 11 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Amanida variada Fideus a la cassola Pa torrat amb cavalla i tomaca Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Palets de carabassa al forn i lllom en salsa logurt</p>	<p>DIMARTS 12 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Amanida variada Lentilles ECO estofades Llenguadina en tempura amb verdures fresques logurt Pa integral</p> <p>Cous cous amb verduretes i truita de formatge/logurt</p>	<p>DIMECRES 13 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Amanida variada Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Menestra de verdures i llenguadina Fruita</p>	<p>DIJOUS 14 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Amanida variada Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Amanida completa i salmó al gràten logurt</p>	<p>DIVENDRES 15 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Amanida variada Potatge de rap Truita francesa amb albergínia en tempura Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Pimentó farcit i ou dur logurt</p>
<p>DILLUNS 18 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Amanida variada Crema de moniato amb tostons casolans Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta Fruita de temporada Pa blanc</p> <p>Quinoa saltada amb verduretes i truita francesa/Fruita</p>	<p>DIMARTS 19 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Amanida variada Arròs al forn amb cigrons ECO Varetes de peix Fruita de temporada Pa blanc Crema d'espínacs i lluç a la marinera logurt</p>	<p>DIMECRES 20 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Amanida variada Sopa de peix Coca d'embotit valencià logurt Pa blanc Moniato al forn i pit de titot planxa logurt</p>	<p>DIJOUS 21 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Amanida variada Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla Fruita de temporada Pa integral</p> <p>Graellada de verdures i dorada al forn logurt</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL!</p> <p>AMANIDA GOURMET</p> <p>LES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: creïlles fregides amb bacon i formatge</p> <p>CONTE NADALENC: Sopa de pilota nadalenca</p> <p>LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolata amb fideus de xocolata</p> <p>2 anys: Gelatina vegetal de maduixa Graellada de verdures i dorada al forn logurt</p>