



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:



¡VAMOS AL MERCADO!
¡ANEM AL MERCAT!

INGREDIENTE DEL CHEF:
-Fruta de temporada
-Cebolla
-Maíz
-Remolacha
-Queso

MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!
LA PESCADERÍA




¡BRILLA LA NAVIDAD!

¡CONTANDO LA NAVIDAD!




LA MARE QUE VA

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, huevo e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, ou i ingrediente del xef
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres)
Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de lletres)
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas
Pernilets de pollastre amb creïlles fregides
Gelatina
Pan integral

LUNES / DILLUNS 4
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g

Ensalada de col, zanahoria, manzana e ingrediente del chef
Amanida de col, carlota, poma i ingrediente del xef
Vichyssoise
Magro en salsa con patatas
Magre en salsa amb creïlles
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 5
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g

Ensalada de lechuga, aceitunas e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, olives i ingrediente del xef
Arroz marinera
Arròs marinera
Tortilla francesa
Truita francesa
Fruta de temporada Pan integral
Fruta de temporada/ Pa integral

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 de tomate, mozzarella e ingrediente del chef
Amanida de tomaca, mozzarella i ingrediente del xef
Fideua
Tosta de caballa y tomate
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g

Ensalada de lechuga, zanahoria, espárragos e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, carlota, espàrrecs i ingrediente del xef
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lentilles ECOLÓGICAS amb verdures
Lengüadina en tempura
Llengüadina en tempura
Fruta de temporada Pan integral
Fruta de temporada/ Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 13
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g

Ensalada de lechuga, remolacha e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, remolatxa i ingrediente del xef
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Longanizas con verduras de temporada
Llonganisses amb verdures de temporada
Yogur Pan blanco
logurt/Pa blanc

JUEVES / DIOUS 14
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, tomaca, ceba, olives i ingrediente del xef
Crema templada de zanahoria
Crema temperada de carlota
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 15
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g

Ensalada de lechuga, atún e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, tonyina i ingrediente del xef
Potaje de rape
Potatge de rap
Tortilla de verduras
Truita de verdures
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 18
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada de lechuga, maíz e ingrediente del chef
Amanida d'encisam i dacsa
Arròs rossejat
Pizza
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 19
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g


Ensalada de lechuga, tomate, cebolla e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, tomaca i ceba
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Potatge de cigrons a la Mediterrània
Tortilla francesa de calabacín
Truita francesa de carabasseta
Fruta de temporada Pan integral
Fruta de temporada/ Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g

Ensalada de lechuga, espárragos e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, espàrrecs i ingrediente del xef
Tallarines carbonara
Tallarines carbonara
Boquerones rebozados
Aladrocxs arrebossats
Yogur Pan blanco
logurt/Pa blanc

JUEVES / DIOUS 21
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

Ensalada de lechuga, aceitunas, brotes de soja e ingrediente del chef
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Crema de boniato con tostons caseros
Crema de moniato amb tostons casolans
Pollo a l'ast
Pollastre a l'ast
Fruta de temporada Pan blanco
Fruta de temporada/Pa blanc



VIERNES / DIVENDRES 22
JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!

ENSALADA GOURMET
LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: sopa navideña
LES DELICIES DE RODOLFO EL RENO: sopa nadalena
CUENTO DE NAVIDAD: Hamburguesa completa
CONTE NADALENC: Hamburguesa completa
LA CASITA DE HUNSEL Y GRETEL: bizcocho de chocolate con fideos de chocolate
LA CASETA DE HUNSEL 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** 