



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>INGREDIENTE DEL CHEF: -Fruta de temporada -Cebolla -Maíz -Remolacha -Queso</p>	<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, 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</p>
<p>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</p>	<p>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</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, 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 <i>Muslito de pollo al ast con champiñones salteados</i> Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 tostones caseros Crema de moniato amb tostones casolans Pollo a l'ast Pollastre a l'ast Fruta de temporada Pan blanco Fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 JORNADA NAVIDEÑA ¡Cuentos de Navidad!</p> <p>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</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica  **Pan integral/Pa integral**  **Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada** 