




 <p>ACEITE de OLIVA vírgen extra HORNO tradicional Alimentos integrales Pescado Azul FRUTA DE Temporada RECETA tradicional</p>	 <p>Ecología KMO huevos camperos COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD</p>	<p>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PESCADERÍA</p>  	<p>LA MARE QUE VA</p>  <p>ASINDOWN GENÉTICAMENTE REBELDES</p> <p>¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 01 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</p>
<p>LUNES/DILLUNS 04 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise con tostones Crema Vichyssoise amb torrats Pechuga empanada de pollo con verduras Petxuga de pollastre empanat amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 05 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Arròs a banda Tortilla francesa Truita francesa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan integral – Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 06 FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 07 FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 08 FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 11 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de maíz y zanahoria Tallarines napolitana Tallarins napolitana Boquerón rebozado Aladro rebossat Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 12 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada de lechuga y remolacha Crema templada de zanahoria con tostones Crema temperada de carlota amb torrats Muslito de pollo al ast con champiñones Cuixeta de pollastre al ast amb xampinyons Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Lentejas ECO con verduras Lentilles ECO amb verdures Lenguadina en tempura Lenguadina en tempura YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan integral – Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 14 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provençal Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Longanizas con verduras de temporada Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Guisado de pescado Guisat de peix Tortilla francesa con berenjena en tempura Truita francesa amb albergínia en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</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 Crema de moniato amb torrats casolans Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Pernilets de pollastre amb salsa de carabaseta Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – 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 garbanzos a la mediterránea Potage de cigrons a la mediterranea Tortilla francesa con verduras temporada Truita francesa amb verdures de temporada Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20 ¡CUENTOS DE NAVIDAD! ENSALADA GOURMET (ensalada variada) CUENTO DE NAVIDAD (Sopa de cocido) LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: (Hamburguesa mixta con patates fritas, beicon y queso) LA CASITA DE HUNSEL Y GRETTEL: (bizcocho de chocolate) Pan integral – Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 21 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Arroz al horno con garbanzos ECO Arròs al forn amb cigros ECO Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Macarrones ECO con boloñesa vegetal Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Merluza al gratén con verduras de temporada Lluç al graten amb verdures de temporada Yogur – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>
				



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

