

		<p>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</p> <p>LA PESCADERÍA</p>	<p>LA MARE QUE VA</p> <p>ASINDOWN GENÉTICAMENTE REBELDES</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 01 3 DICIEMBRE: DÍA DE LA DISCAPACIDAD</p> <p>Menú genéticamente rebelde</p> <p>Ensalada de lechuga y huevo Sopa LA MARE QUE VA (Sopa de ave con fideos SG) Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas Yogur Pan blanco SG</p>
<p>LUNES/DILLUNS 04 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema Vichyssoise Pollo plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MARTES/DIMARTS 05 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 07</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 08</p> <p>FESTIVO FESTIU</p>
<p>LUNES/DILLUNS 11 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de maíz y zanahoria Pasta SG napolitana Pescado a la plancha Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Muslito de pollo al ast con champiñones Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 13 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Guiso de patata y verduras Lenguadina plancha YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL Pan blanco SG</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 provenzal Longanizas de pollo SG con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 15 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape SG (pan SG) Tortilla francesa con berenjena salteada Fruta de temporada Pan blanco SG</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 SG Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco SG</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 Tortilla francesa con verduras temporada Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 20 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de col y zanahoria Pasta SG con tomate Merluza plancha con verduras de temporada Yogur Pan blanco SG</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 SG con garbanzos ECO Pan SG tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata Fruta de temporada Pan blanco SG</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 22</p> <p>¡CUENTOS DE NAVIDAD! ENSALADA GOURMET (ensalada variada) CUENTO DE NAVIDAD (Sopa de ave con fideos SG) LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: (Hamburguesa de pollo SG con patatas fritas, beicon SG y queso SG) LA CASITA DE HUNSEL Y GRETEL: (torrija con pan SG)</p>
<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</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

