ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES

¡Descubre el proyecto de
LA MARE QUE VA!

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

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 o pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne o pescado
pescado	huevo o carne
legumbres	verdura o huevo

POSTRE

fruta o lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · aea · FEACAB · naos · Crecom · AEC · LAZTAN

Colegio Madre Josefa Campos
GRUPO ACERCA

- Menú Basal -

DICIEMBRE / DESEMBRE 2023

serunion educa

¡VAMOS AL MERCADO!

ANEM AL MERCAT!

MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!
LA PESCADERÍA

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 y huevo
Sopa **LA MARE QUE VA** (Sopa de letras)
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas
Gelatina
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
Sopa **LA MARE QUE VA** (Sopa de lletres)
Pernilets de pollastre amb creïlles fregides
Gelatina
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 4
618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada mediterránea
Vichyssoise
Magro en salsa
Lácteo
Pan blanco
TALLER DE GALLETAS NAVIDEÑAS
Amanida mediterrànea
Vichyssoise
Magre en salsa
Lacti/Pa blanc
TALLER DE GALETES NADALENQUES

MARTES / DIMARTS 5
588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de la huerta
Arroz a banda
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Arròs a banda
Truita francesa
Fruita de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

FESTIVO/ FESTIU

JUEVES / DIJOUS 7

FESTIVO/ FESTIU

VIERNES / DIVENDRES 8

FESTIVO/ FESTIU

LUNES / DILLUNS 11
715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada especial
Fideus a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Lácteo
Pan blanco
Amanida especial
Fideus a la cassola
Pa torrat amb cavalla i tomaca
Lacti/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 12
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de mixta
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lenguadina en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mixta
Llentilles ECOLÒGIQUES amb verdures
Llenguadina en tempura
Fruita de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 13
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada ilustrada
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Lácteo
Pan integral
Amanida il.lustrada
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Lacti/Pa integral

JUEVES / DIJOUS 14
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada mediterránea
Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida mediterrànea
Arròs amb salsa de tomaca a la provençal
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruita de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 15
664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de la huerta
Potaje de rape
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de l'horta
Potatge de rap
Truita francesa amb albergínia en tempura
Fruita de temporada/Pa blanc

LUNES / DILLUNS 18
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Lácteo
Pan blanco
Amanida variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Pernilets de pollastre en salsa de carabasseta
Lacti/Pa blanc

MARTES / DIMARTS 19
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada especial
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Goulash de magro con verduras
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida especial
Potatge de cigrons a la Mediterrània
Goulash de magre amb verdures
Fruita de temporada/Pa blanc

MIÉRCOLES / DIMECRES 20
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada mixta
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida mixta
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Fruita de temporada/Pa integral

JUEVES / DIJOUS 21
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
Ensalada ilustrada
Arroz al horno con garbanzos ECO
Merluza al gratén con verduras frescas de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida il.lustrada
Arròs al forn amb cigrons ECO
Lluç al graten amb verdures fresques de temporada
Fruita de temporada/Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!
ENSALADA GOURMET
LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon y queso
CUENTO DE NAVIDAD: canelones de carne
LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL: bizcocho de chocolate con fideos de chocolate
DETALLE COMENSAL: REY MAGO DE CHOCOLATE

JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL!
AMANIDA GOURMET:
LES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: creïlles fregides amb bacon i formatge
CONTE NADALENC: canelons de carn
LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL: biscuit de xocolate amb fideus de xocolate
DETALLE COMENSAL: REY MAGO DE CHOCOLATE

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica — Ecológico

Pan integral/Pa integral — Alimentos integrales

Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada — Fruta de Temporada