



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:



*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.

MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!

¡ANEM AL MERCAT!
LA PESCADERÍA

¡VAMOS AL MERCADO!



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 de ave **LA MARE QUE VA** (pasta SG)

Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas

Gelatina

Pan SG

LUNES / DILLUNS 4

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

Ensalada mediterránea

Vichyssoise

Magro en salsa SG

Lácteo

Pan SG

TALLER DE GALLETAS NAVIDEÑAS



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 SG

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 (pasta SG, longaniza SG)

Tosta SG de caballa y tomate

Lácteo

Pan SG

MARTES / DIMARTS 12

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g

Ensalada de mixta

Guiso de patata con verduras

Lenguadina en tempura casera SG

Fruta de temporada

Pan SG

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 SG

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 de ave SG con verduras de temporada

Fruta de temporada

Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 15

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g

Ensalada de la huerta

Potaje de rape (pan SG)

Tortilla francesa con verdura salteada

Fruta de temporada

Pan SG

LUNES / DILLUNS 18

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

Ensalada variada

Crema de boniato

Jamoncito de pollo en salsa de calabacín

Lácteo

Pan SG

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 SG

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g

Ensalada mixta

Sopa de pescado (pasta SG)

Tosta SG de embutido valenciano SG

Fruta de temporada

Pan SG

JUEVES / DIJOUS 21

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g

Ensalada ilustrada

Arroz al horno SG con garbanzos ECO

Merluza al gratén SG con verduras frescas de temporada

Fruta de temporada

Pan SG

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!

ENSALADA GOURMET

LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon SG y queso SG

CUENTO DE NAVIDAD: pasta SG con tomate
LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL: postre especial sin alérgenos



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruïta i verdura de temporada

