



GENÉTICAMENTE REBELDES

¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!

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



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz

legumbres













verdura





SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido





pescado

leaumbres

















POSTRE











damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:















- Menú SIN HUEVO. SIN KIWI-

DICIEMBRE / DESEMBRE 2023



*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.

MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!



LA PESCADERÍA





TRETLLA LA NAVIDADI



MARE



ASINDOWN

iDescubre 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

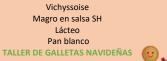
Ensalada de lechuga y tomate

Sopa de ave LA MARE QUE VA (pasta SH) Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas Gelatina

Pan blanco

LUNES / DILLUNS 4

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada mediterránea Vichyssoise Magro en salsa SH Lácteo Pan blanco



MARTES / DIMARTS 5

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de la huerta Arroz a banda Pollo a la plancha Fruta de temporada Pan blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

FESTIVO/ **FESTIU**

JUEVES / DIJOUS 7

FESTIVO/ **FFSTIU**

VIERNES / DIVENDRES 8

FESTIVO/ **FFSTILI**

LUNES / DILLUNS 11

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada especial Fideus a la cassola (pasta SH, longaniza de ave SH) Tosta de caballa y tomate Lácteo Pan blanco

MARTES / DIMARTS 12

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de mixta Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lenguadina en tempura casera SH Fruta de temporada Pan blanco

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

JUEVES / DIJOUS 14

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada mediterránea Arroz con salsa de tomate a la provenzal SH Longanizas de ave SH con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 15

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de la huerta Potaje de rape Pollo a la plancha con verdura salteada Fruta de temporada Pan blanco

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

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

MIÉRCOLES / DIMECRES 20

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada mixta Sopa de pescado (pasta SH) Tosta de embutido valenciano SH Fruta de temporada Pan integral

JUEVES / DIJOUS 21

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada ilustrada Arroz al horno SH con garbanzos ECO Merluza al gratén SH con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan blanco

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!

ENSALADA GOURMET AS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con

bacon SH y queso SH **CUENTO DE NAVIDAD:** pasta SH con tomate LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL: postre especial sin alérgenos





Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecológica



Fruta v verdura de temporada/fruita i verdura de temporada





