



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.
*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.

MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!



¡VAMOS AL MERCADO!



LA MARE QUE VA



¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!

ASINDOWN
GENÉTICAMENTE REBELDES



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** (Sopa de letras)
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 SL
Postre de soja
Pan blanco

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 blanco

MIÉRCOLES / DIMECRES 6

**FESTIVO/
FESTIU**

JUEVES / DIJOURS 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 (con longaniza de ave SL)
Tosta de caballa y tomate
Postre de soja
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 SL
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
Postre de soja
Pan integral

JUEVES / DIJOURS 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 SL 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
Tortilla francesa 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 SL (con bebida vegetal)
Postre de soja
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
Tosta de panceta SL
Fruta de temporada
Pan integral

JUEVES / DIJOURS 21

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

VIERNES / DIVENDRES 22

JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!
ENSALADA GOURMET
LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon SL
CUENTO DE NAVIDAD: pasta con tomate
LA CASITA DE HANSEL Y GRETTEL: postre especial sin alérgenos



Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

