



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



	<p><b>MERCA CONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b> <b>LA PESCADERÍA</b></p> 	 	<p><b>LA MARE QUE VA</b></p>  <p><b>ASINDOWN</b> GENÉTICAMENTE REBELDES</p> <p>¡Descubre el proyecto de LA MARE QUE VA!</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 1</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g 3 DICIEMBRE: DÍA DE LA DISCAPACIDAD <b>Menú genéticamente rebelde</b> 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) Pernillets de pollastre amb creïlles fregides Gelatina Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de col, zanahoria y manzana Vichyssoise Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i poma Vichyssoise Magre en salsa Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 5</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas Tallarines a la napolitana Boquerones rebozados Yogur Pan blanco Amanida d'encisam i olives Tallarines a la napolitana Aladrocxs arrebossats logurt/Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES / DIOUS 7</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 8</b></p> <p><b>FESTIVO/ FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 11</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada de tomate y mozzarella Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca i mozzarella Lentilles ECOLÒGIQUES amb verdures Varettes de lluç Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fideus a la cassola Tosta de atún y tomate Yogur Pan blanco Amanida d'encisam, carlota i espàrrercs Fideus a la cassola Pa torrat amb tonyina i tomaca logurt/Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 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 salteados Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i remolatxa Crema temperada de carlota Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIOUS 14</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Tortilla francesa con verdura en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Truit francesa amb verdura en tempura Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada de lechuga y atún Potaje de rape Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i tonyina Potatge de rap Llonganisses amb verdures de temporada Fruta de temporada/Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Ensalada de lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Crema de moniato amb tostones casolans Truit de carabasseta Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada de lechuga y tomate Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo en salsa de calabacín Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ceba Potatge de cigrons a la Mediterrània Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta Fruta de temporada/Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada de lechuga y huevo Sopa de ave Merluza al gratén con verduras frescas de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam i ou Sopa d'au Lluç al graten amb verdures Fruta de temporada/Pa integral</p>	<p><b>JUEVES / DIOUS 21</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz a banda Calamares a la romana Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, olives i brots de soja Arròs a banda Calamares a la romana Fruta de temporada/Pa blanc</p> 	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> <b>JORNADA NAVIDEÑA ¡CIENTOS DE NAVIDAD!</b></p> <p><b>ENSALADA GOURMET</b> LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO: patatas fritas con bacon y queso <b>CUENTO DE NAVIDAD:</b> canelones de carne <b>LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL:</b> bizcocho de chocolate con fideos de chocolate</p> <p><b>JORNADA NADALENCA CONTES DE NADAL!</b> <b>AMANIDA GOURMET:</b> ES DELICÍES DE RODOLFO EL RENO: creïlles fregides amb bacon i formatge <b>CONTE NADALENC:</b> canelons de carn <b>LA CASETA DE HANSEL Y GRETEL:</b> biscuit de xocolate amb fideus de xocolate</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

