

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines con verduras Varitas de merluza con ensalada variada Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo Pan	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al perejil Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Huevos gratinados con bechamel y queso Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas con calamares Fajita de pollo y verduras Gelatina de sabores Pan
24	Espirales con tomate y chorizo Croquetas de bacalao Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan
31	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo Pan								
682 Kcal 38,1g Prot 29,9g Lip 77g Hc									

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Salchichas frankfurt de pollo Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	12	Sopa de ave Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan
17	776 Kcal 20,8g Prot 28,5g Lip 106,6g Hc	18	552 Kcal 42,7g Prot 14,4g Lip 61,5g Hc	19	531 Kcal 23,6g Prot 14,1g Lip 75,3g Hc	20	472 Kcal 22,2g Prot 9,6g Lip 73,8g Hc	21	690 Kcal 27,6g Prot 30,6g Lip 93,1g Hc
17	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo Pan	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al perejil Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Huevos gratinados con bechamel y queso Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas con calamares Fajita de pollo y verduras Gelatina de sabores Pan
24	582 Kcal 36,1g Prot 19g Lip 77,5g Hc	25	464 Kcal 13,5g Prot 8,7g Lip 79,7g Hc	26	714 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 102,7g Hc	27	551 Kcal 22,9g Prot 26,1g Lip 81,5g Hc	28	535 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc
24	Espirales con tomate Croquetas de bacalao Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo Pan
31	694 Kcal 16,4g Prot 26,6g Lip 94,5g Hc		634 Kcal 28,4g Prot 24,6g Lip 75,3g Hc		563 Kcal 41,2g Prot 15,1g Lip 79,1g Hc		615 Kcal 28,1g Prot 10,9g Lip 100,6g Hc		602 Kcal 22,2g Prot 29,3g Lip 70,2g Hc
31	Lentejas y verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo Pan								
	582 Kcal 36,1g Prot 19g Lip 77,5g Hc								

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
586 Kcal 20,8g Prot 12,7g Lip 95,5g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		255 Kcal 8,1g Prot 4g Lip 45,5g Hc		472 Kcal 19,9g Prot 10,9g Lip 73,7g Hc		1378 Kcal 50,8g Prot 46,9g Lip 187,5g Hc	
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Merluza al perejil Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Tortilla francesa casera con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Fajita de pollo Verduras variadas Gelatina de sabores Pan sin alérgenos
1350 Kcal 65,9g Prot 40,8g Lip 174,7g Hc		441 Kcal 11,1g Prot 7,9g Lip 78,4g Hc		676 Kcal 19,7g Prot 21,4g Lip 99,9g Hc		504 Kcal 28,8g Prot 12,1g Lip 70,5g Hc		745 Kcal 21,8g Prot 24,7g Lip 108,6g Hc	
24	Espirales con tomate y chorizo Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
709 Kcal 27,2g Prot 29,1g Lip 84,5g Hc		636 Kcal 26,3g Prot 25,9g Lip 75,2g Hc		549 Kcal 38,8g Prot 16,1g Lip 73,6g Hc		617 Kcal 26g Prot 12,2g Lip 100,5g Hc		1314 Kcal 45,8g Prot 47g Lip 169,1g Hc	
31	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos								
1370 Kcal 61,5g Prot 44,7g Lip 175,7g Hc									

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Macarrones con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
	644 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 94,9g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		470 Kcal 15,3g Prot 10,2g Lip 80,2g Hc		1378 Kcal 50,8g Prot 46,9g Lip 187,5g Hc
17	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza al perejil Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Tortilla francesa casera con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Pollo salteado Jardinera de verduras Gelatina de sabores Pan sin alérgenos
	1251 Kcal 55,7g Prot 39,5g Lip 159,6g Hc		410 Kcal 6g Prot 5,4g Lip 83,7g Hc		703 Kcal 20,3g Prot 21,2g Lip 106,6g Hc		504 Kcal 28,8g Prot 12,1g Lip 70,5g Hc		313 Kcal 15,9g Prot 8,7g Lip 42,7g Hc
24	Espaguetis con tomate y chorizo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero s/g Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
	707 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 90,9g Hc		681 Kcal 26,3g Prot 30,9g Lip 75,2g Hc		547 Kcal 38,6g Prot 16,2g Lip 73,2g Hc		617 Kcal 26g Prot 12,2g Lip 100,5g Hc		1315 Kcal 45g Prot 47,1g Lip 170,3g Hc
31	Patatas guisadas con verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos								
	1327 Kcal 51,4g Prot 44,4g Lip 172,2g Hc								

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Macarrones con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate s/g Merluza al perejil Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con calamares Fajita de pollo Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero s/g Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos								
1339 Kcal 63,3g Prot 40,8g Lip 174,8g Hc									

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos
	675 Kcal 26,1g Prot 16,3g Lip 104,1g Hc		572 Kcal 39,1g Prot 23,6g Lip 50,2g Hc		267 Kcal 9,3g Prot 6,5g Lip 41,8g Hc		469 Kcal 19,2g Prot 10,9g Lip 73,7g Hc		619 Kcal 28,1g Prot 30,2g Lip 65,1g Hc
17	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al perejil Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
	569 Kcal 38,5g Prot 24,2g Lip 50,2g Hc		418 Kcal 9,9g Prot 7,1g Lip 77,1g Hc		686 Kcal 17,6g Prot 20,5g Lip 106,4g Hc		504 Kcal 28,8g Prot 12,1g Lip 70,5g Hc		919 Kcal 31,4g Prot 32,5g Lip 122,2g Hc
24	Espirales con tomate Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz a banda Merluza al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos
	635 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 83,1g Hc		681 Kcal 26,3g Prot 30,9g Lip 75,2g Hc		527 Kcal 35,9g Prot 16g Lip 71,5g Hc		617 Kcal 26g Prot 12,2g Lip 100,5g Hc		532 Kcal 22,7g Prot 28,9g Lip 42,2g Hc
31	Lentejas y verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos								
	569 Kcal 38,5g Prot 24,2g Lip 50,2g Hc								

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en
comer bien y
conseguirás
vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con tomate Jamón york a la plancha Zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Tallarines con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
17	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Macarrones gratinados con queso Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Tortilla francesa casera con jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ternera carbonada Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Fajita de pollo y verduras Gelatina de sabores Pan sin alérgenos
24	Espirales con tomate y chorizo Tortilla francesa casera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Judías pintas guisadas Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de puchero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
31	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos								
1373 Kcal 61,4g Prot 44,7g Lip 176,2g Hc									

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG.016.RG.02B

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

