

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



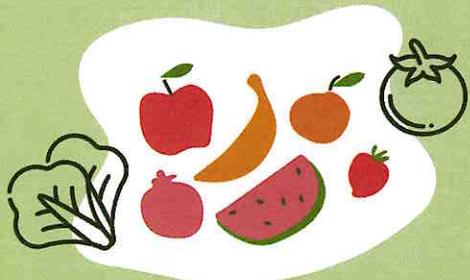
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 >	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

VIERNES

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) con zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

Coditos a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

JUEVES

18

Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo líquido, harina de trigo, aceite) Calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana(tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y maiz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

Merluza a la andaluza(harina de trigo,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

Arroz con salsa de tomate
casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

VIERNES

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmon al horno con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacin,cebolla,patata)

JUEVES

18

Arroz con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de abadejo a la romana(huevo
líquido, harina de trigo, aceite)
Calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jurel encebollado(cebolla, aceite)
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

Filete de merluza en salsa verde con
guisantes (cebolla,
guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)

Caballa en salsa napolitana(
tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de
lechuga y maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

Merluza a la andaluza(harina de
trigo,aceite) ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

*Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla,tomate,pim,ajo)

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Guiso de alubias con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Salmon al horno con ensalada de lechuga y maíz

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahorias baby salteada

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y zanahoria

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Guiso de alubias blancas con patatas (patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)

Arroz con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Guiso de garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

Filete de abadejo al horno

Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju d.v) con patata dado

Jurel encebollado(cebolla, aceite)

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales sin gluten gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso

Guiso de alubias con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Crema de verduras y hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Tortilla de patata con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Caballa en salsa napolitana(tomate,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan sin gluten y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan sin gluten y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones con salsa de tomate casera
(cebolla,tomate,pim,ajo)

MARTES

9

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

MIÉRCOLES

10

Guiso de lentejas con verduras
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

JUEVES

11

Arroz con salsa de tomate
casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

VIERNES

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Magro de cerdo al estilo riojano (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate) con
zanahoria baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y
tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de pavo al ajillo (merluza, ajo, aceite)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

Coditos a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

MARTES

16

Guiso de alubias blancas con patatas
(patata, tomate, cebolla, pim.rojo y verde,

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

JUEVES

18

Arroz con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras (pimiento,
patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Filete de pavo al horno

Calabacín salteado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
d.v) con patata dado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cinta de lomo a la plancha
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Contramuslo de pollo asado en su jugo

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espirales gratinados (espirales, tomate
natural triturado, cebolla, queso rallado,

MARTES

23

Guiso de lentejas con calabaza,
cebolla,ajo,tomate y patata

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras y
hortalizas(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,

JUEVES

25

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)

VIERNES

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Filete de pavo al horno con guisantes
salteados con cebolla

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla de patata con tomate aliñado
(aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

Crema de judías verdes (patata, calabacín,
judías verdes, zanahoria, cebolla)

MARTES

30

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias blancas, chorizo de guisar

*Atendiendo RI 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con

arroz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

Cinta de lomo al horno con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

Macarrones sin soja con tomate
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

9

Crema de calabaza
(calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo a la riojana (harina de
trigo, pimiento,cebolla,tomate,ajo) con
zanahorias baby salteada

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

10

Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

11

Arroz con salsa de
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Filete de pavo al ajillo (merluza, ajo, aceite)
con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

12

Sopa de cocido con fideos sin soja(fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Morcillo de ternera y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

15

Coditos sin soja a la napolitana
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

16

Pisto manchego (tomate, pim.verde y rojo,
calabacín)

Pechuga de pavo al horno
con calabacín salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

17

Crema de calabacín
(calabacín,cebolla,patata)

Estofado de ternera a la jardinera con
zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju
con ensalada de tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

18

Arroz caldoso con verduras
(zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)

Cinta de lomo a la plancha
ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

19

Brócoli salteado con zanahoria

Contramuslo de pollo asado en su jugo
(ajo,perejil,aceite)

ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

22

Espirales sin soja gratinados (espirales,
tomate natural triturado, cebolla, queso

Pechuga de pavo al horno con maíz
salteado

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

23

Espinacas salteadas (aceite, cebolla)

Tortilla de patata y cebolla con tomate
aliñado (aceite oliva y orégano)

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

24

Crema de verduras
(acelgas,puerro,calabaza,cebolla,patata)

Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite) con patata panadera al

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

25

Arroz con verduras (zanah, tomate,
pim.rojo y verde)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y
maíz

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

VIERNES

26

Sopa de cocido con fideos sin soja(fideos,
cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Morcillo de ternera y zanahoria hervida

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

LUNES

29

Crema de zanahoria (patata, zanahoria,
cebolla)

Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y
verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con
arroz blanco

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

30

Acelgas con patata (cebolla, aceite)

Cinta de lomo al horno con ensalada de
lechuga y tomate

Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

*Atendiendo RL 1169/2011 puede
solicitar al personal de SERUNION, la
información de sustancias que puedan
causar alergias o intolerancias*

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS**