

SEPTIEMBRE 2026

Curso 2026-2027

“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pechuga de pollo con panaderitas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras con patata - Merluza en salsa verde - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta	- Borrajita con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco sin lactosa, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín Natillas caseras sin lactosa	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso sin lactosa - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta	- Risotto de setas y queso sin lactosa - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis con jamón cocido, champis, cebolla y queso sin lactosa - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria Yogur sin lactosa	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco sin lactosa - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate Yogur sin lactosa		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y nueces - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	Macarrones sin gluten con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	Fideuá sin gluten de verduras con pota - Merluza en salsa verde (sin harina) - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con arroz y calabaza - Fruta	- Borrajá con patata y jamón Anchoas albardadas (con maicena) con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
Espaguetis sin gluten a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón Albóndigas de pollo (sin pan) en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
Tallarines sin gluten con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones Patatas con zanahoria y huevo cocido - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún Tortilla de pimientos y queso - Fruta	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz Patatas guisadas con pavo y verduras - Fruta	Judías verdes con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco Tortilla de patata y cebolla - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

"Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!"



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Cogollos con remolacha, tomate y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y pavo - Tortilla de zanahoria y jamón cocido - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras - Lomo de cerdo con tomate - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y queso fresco - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta	- Borrajá con patata y jamón - Pechuga de pollo con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Tortilla de calabaza y pavo - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Pechuga de pollo con pimientos - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de jamón serrano y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Pechuga de pavo encebollado - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco sin lactosa, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín Natillas caseras sin lactosa	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso sin lactosa - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Risotto de setas y queso sin lactosa - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
21	22	23	24	25
- Espaguetis con jamón cocido, champis, cebolla y queso sin lactosa - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria Yogur sin lactosa	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y aceitunas - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - rojas con zanahoria y patata - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana sin soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Cogollos con remolacha, tomate y queso fresco sin lactosa - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate Yogur sin lactosa		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Patatas con zanahoria y huevo cocido - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Macarrones con pisto de verduras y pavo - Tortilla de zanahoria y jamón cocido - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Fideuá de verduras - Lomo de cerdo con tomate - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y queso fresco - Tortilla de pimientos y queso - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Borrajá con patata y jamón - Hamburguesa de pollo con pisto - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de berenjena y pavo - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Tortilla de calabaza y pavo - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo y verduras - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Judías verdes con zanahoria y patata - Pechuga de pollo con pimientos - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de jamón serrano y calabacín - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana y salsa de soja - Pechuga de pavo encebollado - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Cogollos con remolacha, tomate y queso fresco - Tortilla de patata y cebolla - Fruta (la que pueda ingerir según su alergia)	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
7	8	9	10	11
- Ensalada de judías verdes, tomate, zanahoria, patata y huevo - Pechuga de pavo en salsa de champiñones - Fruta	- Ensalada de canónigos, tomate, queso fresco, aceitunas negras y crutones - Lentejas con arroz y salsa de tomate - Fruta	- Arroz con zanahoria, cebolla y pavo - Tortilla de patata y calabacín - Natillas caseras	- Puré de calabacín, calabaza y puerro - Salchichas frescas de pollo con puré de patata - Fruta	- Macarrones con pisto de verduras y atún - Platija al limón - Fruta
14	15	16	17	18
- Crema de acelgas, espinacas y queso crema - Pollo asado con panaderas, cebolla, miel y mostaza - Fruta	- Fideuá de verduras con pota - Merluza en salsa verde - Yogur	- Ensalada mixta con huevo cocido y atún - Garbanzos con cuscús y calabaza - Fruta	- Borrajá con patata y jamón - Anchoas albardadas con pisto - Fruta	- Risotto de setas y parmesano - Tortilla de calabacín y pavo - Fruta
21	22	23	24	25
- Espaguetis a la carbonara ligera - Bacalao en salsa de tomate y pimientos - Fruta	- Menestra de verduras con jamón - Albóndigas de pollo en salsa de zanahoria - Yogur	- Ensalada de tomate, pepino, aguacate y maíz - Patatas guisadas con pavo, guisantes y verduras - Fruta	- Alubias rojas con zanahoria y patata - Abadejo a las finas hierbas - Fruta	- Ensalada de arroz, tomate, pepino, pavo y aceitunas - Tortilla de gambas y calabacín - Fruta
28	29	30		
- Tallarines con verduras en juliana (sin berenjena) y salsa de soja - Limanda en salsa de cebolla - Fruta	- Cogollos con remolacha, manzana y queso fresco - Lentejas con quinoa y verduras - Fruta	- Coliflor con rehogado de ajos, setas y jamón - Lomo de cerdo con salsa de tomate - Yogur		

"Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques. Ayudémosles a crecer sanos y felices!"