

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03			04			05	Kcal 629 Lip. 26	P. 26 H.C. 72	06	Kcal 943 Lip. 17	P. 32 H.C. 159	07	Kcal 663 Lip. 23	P. 42 H.C. 69
							– Patatas a la riojana			– Cocido de garbanzos			– Brócoli con patatas	
							– Huevos revueltos con pavo y ensalada			– Arroz con verduritas de la huerta			– Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria	
							– Fruta			– Yogur			– Fruta	
							Pan			Pan integral			Pan	
10	Kcal 696 Lip. 18	P. 42 H.C. 92	11	Kcal 605 Lip. 17	P. 44 H.C. 68	12	Kcal 688 Lip. 30	P. 17 H.C. 85	13	Kcal 788 Lip. 19	P. 50 H.C. 94	14	Kcal 797 Lip. 26	P. 43 H.C. 98
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabacín			– Sopa de ave con fideos			– Alubias pintas con verdura			– Tallarines con verduras al curry	
	– Filete de merluza en salsa marinera			– Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata			– Tortilla de patata con ensalada			– Filete de abadejo romana con ensalada			– Carne de ternera asada con verdura	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
17	Kcal 615 Lip. 24	P. 30 H.C. 70	18	Kcal 698 Lip. 19	P. 36 H.C. 95	19	Kcal 701 Lip. 33	P. 15 H.C. 83	20	Kcal 740 Lip. 19	P. 29 H.C. 107	21	Kcal 790 Lip. 24	P. 29 H.C. 118
	– Puré de verdura			– Lentejas con verdura			– Frejoles			– Cocido de garbanzos			– Arroz con tomate	
	– Escalope de cerdo con lechuga			– Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			– Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz			– Sopa de cocido con fideos			– Bacalao en salsa meniere	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
24	Kcal 637 Lip. 16	P. 36 H.C. 87	25	Kcal 518 Lip. 22	P. 14 H.C. 66	26	Kcal 757 Lip. 11	P. 30 H.C. 126	27	Kcal 783 Lip. 44	P. 46 H.C. 88	28	Kcal 818 Lip. 20	P. 43 H.C. 120
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabaza y zanahoria			– Fabada asturiana			– Patatas en salsa verde			– Arroz con magro	
	– Filete de merluza a la gallega			– Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz			– Espirales salteados con verduritas			– Estofado de pollo con verduras			– Filete de abadejo romana con ensalada	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Régimen Blando

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03			04			05	Kcal 629 Lip. 26	P. 26 H.C. 72	06	Kcal 943 Lip. 17	P. 32 H.C. 159	07	Kcal 663 Lip. 23	P. 42 H.C. 69
							– Patatas a la riojana			– Cocido de garbanzos			– Brócoli con patatas	
							– Huevos revueltos con pavo y ensalada			– Arroz con verduritas de la huerta			– Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria	
							– Fruta			– Yogur			– Fruta	
							Pan			Pan integral			Pan	
10	Kcal 696 Lip. 18	P. 42 H.C. 92	11	Kcal 605 Lip. 17	P. 44 H.C. 68	12	Kcal 688 Lip. 30	P. 17 H.C. 85	13	Kcal 788 Lip. 19	P. 50 H.C. 94	14	Kcal 797 Lip. 26	P. 43 H.C. 98
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabacín			– Sopa de ave con fideos			– Alubias pintas con verdura			– Tallarines con verduras al curry	
	– Filete de merluza en salsa marinera			– Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata			– Tortilla de patata con ensalada			– Filete de abadejo romana con ensalada			– Carne de ternera asada con verdura	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
17	Kcal 615 Lip. 24	P. 30 H.C. 70	18	Kcal 698 Lip. 19	P. 36 H.C. 95	19	Kcal 701 Lip. 33	P. 15 H.C. 83	20	Kcal 740 Lip. 19	P. 29 H.C. 107	21	Kcal 790 Lip. 24	P. 29 H.C. 118
	– Puré de verdura			– Lentejas con verdura			– Frejoles			– Cocido de garbanzos			– Arroz con tomate	
	– Escalope de cerdo con lechuga			– Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			– Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz			– Sopa de cocido con fideos			– Bacalao en salsa meniere	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
24	Kcal 637 Lip. 16	P. 36 H.C. 87	25	Kcal 518 Lip. 22	P. 14 H.C. 66	26	Kcal 757 Lip. 11	P. 30 H.C. 126	27	Kcal 783 Lip. 44	P. 46 H.C. 88	28	Kcal 818 Lip. 20	P. 43 H.C. 120
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabaza y zanahoria			– Fabada asturiana			– Patatas en salsa verde			– Arroz con magro	
	– Filete de merluza a la gallega			– Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz			– Espirales salteados con verduritas			– Estofado de pollo con verduras			– Filete de abadejo romana con ensalada	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03		04		05	Kcal 629 Lip. 31 P. 23 H.C. 64 – Patatas a la riojana – Huevos revueltos con pavo y ensalada – Fruta Pan	06	Kcal 838 Lip. 21 P. 27 H.C. 133 – Garbanzos con verdura – Arroz blanco con verduras – Yogur Pan	07	Kcal 615 Lip. 28 P. 34 H.C. 52 – Brócoli – Pechugas de pollo plancha con ensalada – Fruta Pan
10	Kcal 722 Lip. 26 P. 22 H.C. 103 – Arroz blanco con tomate – Filete de merluza al horno en salsa suave – Fruta Pan	11	Kcal 650 Lip. 26 P. 41 H.C. 61 – Crema de calabacín – Muslo de pollo asado con verduras – Fruta Pan	12	Kcal 709 Lip. 37 P. 13 H.C. 81 – Sopa de fideo con ave – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	13	Kcal 674 Lip. 22 P. 44 H.C. 65 – Alubias pintas con verdura – Filete de abadejo plancha con lechuga – Yogur Pan	14	Kcal 902 Lip. 34 P. 46 H.C. 102 – Macarrones blancos con tomate – Carne guisada de ternera con verduras – Fruta Pan
17	Kcal 554 Lip. 24 P. 28 H.C. 55 – Puré de verdura – Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada – Fruta Pan	18	Kcal 927 Lip. 42 P. 41 H.C. 94 – Macarrones salteados – Magro de cerdo en salsa – Fruta Pan	19	Kcal 704 Lip. 37 P. 13 H.C. 77 – Frejoles – Tortilla de patata con pimientos rojos – Fruta Pan	20	Kcal 714 Lip. 25 P. 23 H.C. 93 – Garbanzos con verdura – Sopa de fideo con ave – Yogur Pan	21	Kcal 718 Lip. 25 P. 23 H.C. 103 – Arroz blanco con tomate – Bacalao al horno con limón – Fruta Pan
24	Kcal 691 Lip. 25 P. 20 H.C. 95 – Macarrones blancos con tomate – Filete de merluza al horno – Fruta Pan	25	Kcal 572 Lip. 30 P. 19 H.C. 56 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla francesa con ensalada – Fruta Pan	26	Kcal 729 Lip. 16 P. 21 H.C. 119 – Alubias blancas con verdura – Macarrones salteados – Fruta Pan	27	Kcal 759 Lip. 53 P. 49 H.C. 68 – Patatas en salsa verde – Estofado de pollo con verduras – Yogur Pan	28	Kcal 759 Lip. 23 P. 38 H.C. 104 – Arroz con magro – Filete de abadejo plancha con ensalada – Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
 C/Alameda de San Juan, 2
 48100 Murguía (Bizkaia)
 Tel. 94 482 38 00 / Fax: 94 482 38 02

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
 N.º Colegiada EUS00293





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Régimen No Pescado No Marisco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03			04			05	Kcal 629 Lip. 26	P. 26 H.C. 71	06	Kcal 838 Lip. 17	P. 29 H.C. 140	07	Kcal 664 Lip. 25	P. 39 H.C. 67
							– Patatas a la riojana			– Garbanzos con verdura			– Brócoli	
							– Huevos revueltos con pavo y ensalada			– Arroz blanco con verduras			– Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria	
							– Fruta			– Yogur			– Fruta	
							Pan			Pan			Pan	
10	Kcal 898 Lip. 35	P. 56 H.C. 90	11	Kcal 651 Lip. 22	P. 44 H.C. 68	12	Kcal 708 Lip. 32	P. 17 H.C. 85	13	Kcal 812 Lip. 47	P. 59 H.C. 78	14	Kcal 923 Lip. 31	P. 54 H.C. 107
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabacín			– Sopa de fideo con ave			– Alubias pintas con verdura			– Tallarines napolitana	
	– Magro de cerdo en salsa			– Muslo de pollo asado con verduras			– Tortilla de patata con ensalada			– Estofado de pollo con verduras			– Carne guisada de ternera con verduras	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
17	Kcal 593 Lip. 22	P. 29 H.C. 68	18	Kcal 919 Lip. 35	P. 57 H.C. 94	19	Kcal 705 Lip. 33	P. 15 H.C. 84	20	Kcal 713 Lip. 20	P. 28 H.C. 98	21	Kcal 808 Lip. 22	P. 47 H.C. 110
	– Puré de verdura			– Lentejas con verdura			– Frejoles			– Garbanzos con verdura			– Arroz blanco con tomate	
	– Escalope de cerdo con lechuga			– Magro de cerdo en salsa			– Tortilla de patata con pimientos rojos			– Sopa de fideo con ave			– Muslo de pollo asado	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
24	Kcal 696 Lip. 16	P. 48 H.C. 90	25	Kcal 573 Lip. 26	P. 21 H.C. 63	26	Kcal 736 Lip. 12	P. 29 H.C. 123	27	Kcal 760 Lip. 49	P. 52 H.C. 75	28	Kcal 793 Lip. 24	P. 40 H.C. 110
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabaza y zanahoria			– Alubias blancas con verdura			– Patatas en salsa verde			– Arroz con magro	
	– Pechugas de pavo plancha en salsa suave			– Tortilla francesa con ensalada			– Espirales salteados			– Estofado de pollo con verduras			– Filete de ternera a la plancha	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03		04		05	Kcal 592 Lip. 22 P. 24 H.C. 73 – Patatas guisadas – Huevos revueltos con pavo y ensalada – Fruta Pan	06	Kcal 945 Lip. 16 P. 31 H.C. 163 – Garbanzos con verdura – Arroz con verduritas de la huerta – Yogur Pan integral	07	Kcal 664 Lip. 25 P. 39 H.C. 67 – Brócoli – Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria – Fruta Pan
10	Kcal 696 Lip. 18 P. 42 H.C. 92 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	11	Kcal 605 Lip. 17 P. 44 H.C. 68 – Crema de calabacín – Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata – Fruta Pan	12	Kcal 708 Lip. 32 P. 17 H.C. 85 – Sopa de fideo con ave – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	13	Kcal 788 Lip. 19 P. 50 H.C. 94 – Alubias pintas con verdura – Filete de abadejo romana con ensalada – Yogur Pan integral	14	Kcal 797 Lip. 26 P. 43 H.C. 98 – Tallarines con verduras al curry – Carne de ternera asada con verdura – Fruta Pan
17	Kcal 543 Lip. 19 P. 23 H.C. 70 – Puré de verdura – Huevos cocidos con tomate – Fruta Pan	18	Kcal 618 Lip. 16 P. 35 H.C. 85 – Lentejas con verdura – Filete de merluza al horno con zanahoria – Fruta Pan	19	Kcal 695 Lip. 33 P. 15 H.C. 82 – Frejoles – Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz – Fruta Pan	20	Kcal 781 Lip. 21 P. 28 H.C. 114 – Garbanzos con verdura – Sopa de fideo con ave – Yogur Pan integral	21	Kcal 790 Lip. 24 P. 29 H.C. 118 – Arroz con tomate – Bacalao en salsa meniere – Fruta Pan
24	Kcal 637 Lip. 16 P. 36 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Filete de merluza a la gallega – Fruta Pan	25	Kcal 569 Lip. 26 P. 21 H.C. 63 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla francesa con ensalada – Fruta Pan	26	Kcal 753 Lip. 11 P. 29 H.C. 127 – Alubias blancas con verdura – Espirales salteados con verduritas – Fruta Pan	27	Kcal 783 Lip. 44 P. 46 H.C. 88 – Patatas en salsa verde – Estofado de pollo con verduras – Yogur Pan integral	28	Kcal 765 Lip. 21 P. 37 H.C. 110 – Arroz blanco con verduras – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Régimen No Carne

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03			04			05	Kcal 578 Lip. 22	P. 23 H.C. 72	06	Kcal 945 Lip. 16	P. 31 H.C. 163	07	Kcal 647 Lip. 32	P. 26 H.C. 60
							– Patatas guisadas			– Garbanzos con verdura			– Brócoli	
							– Huevos revueltos y ensalada			– Arroz con verduritas de la huerta			– Tortilla francesa con ensalada	
							– Fruta			– Yogur			– Fruta	
							Pan			Pan integral			Pan	
10	Kcal 696 Lip. 18	P. 42 H.C. 92	11	Kcal 658 Lip. 16	P. 23 H.C. 98	12	Kcal 805 Lip. 28	P. 21 H.C. 115	13	Kcal 788 Lip. 19	P. 50 H.C. 94	14	Kcal 733 Lip. 17	P. 23 H.C. 119
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabacín			– Macarrones salteados			– Alubias pintas con verdura			– Guisantes rehogados	
	– Filete de merluza en salsa marinera			– Garbanzos con verdura			– Tortilla de patata con ensalada			– Filete de abadejo romana con ensalada			– Tallarines con verduras al curry	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
17	Kcal 543 Lip. 19	P. 23 H.C. 70	18	Kcal 618 Lip. 16	P. 35 H.C. 85	19	Kcal 695 Lip. 33	P. 15 H.C. 82	20	Kcal 877 Lip. 16	P. 33 H.C. 142	21	Kcal 790 Lip. 24	P. 29 H.C. 118
	– Puré de verdura			– Lentejas con verdura			– Frejoles			– Garbanzos con verdura			– Arroz con tomate	
	– Huevos cocidos con tomate			– Filete de merluza al horno con zanahoria			– Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz			– Macarrones salteados			– Bacalao en salsa meniere	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	
24	Kcal 637 Lip. 16	P. 36 H.C. 87	25	Kcal 569 Lip. 26	P. 21 H.C. 63	26	Kcal 753 Lip. 11	P. 29 H.C. 127	27	Kcal 724 Lip. 18	P. 24 H.C. 112	28	Kcal 765 Lip. 21	P. 37 H.C. 110
	– Lentejas con verdura			– Crema de calabaza y zanahoria			– Alubias blancas con verdura			– Patatas en salsa verde			– Arroz blanco con verduras	
	– Filete de merluza a la gallega			– Tortilla francesa con ensalada			– Espirales salteados con verduritas			– Guisantes rehogados			– Filete de abadejo romana con ensalada	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogur			– Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan integral			Pan	

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
 C/ Alameda 75 - 48100 Murguía (Bizkaia)
 Tel: 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 02

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
 N.º Colegiada EUS00293





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

