

MES: Octubre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.479/593 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:18 PROT:29 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.438/583 GT:23 GS:4 HC:75 AZ:20 PROT:20 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.522/603 GT:25 GS:6 HC:74 AZ:18 PROT:21 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.420/579 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:79 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
	<p>7</p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.553/611 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:22 PROT:37 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.490/596 GT:23 GS:4 HC:69 AZ:21 PROT:22 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.549/610 GT:24 GS:10 HC:78 AZ:21 PROT:20 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.405/575 GT:16 GS:2 HC:72 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.284/546 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:21 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.341/560 GT:25 GS:2 HC:66 AZ:19 PROT:23 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.547/609 GT:25 GS:6 HC:72 AZ:24 PROT:23 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:19 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.475/592 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:19 PROT:31 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.541/608 GT:21 GS:4 HC:86 AZ:19 PROT:6 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Empanada de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.536/607 GT:19 GS:4 HC:76 AZ:22 PROT:229 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.508/600 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:31 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.418/578 GT:18 GS:2 HC:70 AZ:22 PROT:30 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.537/607 GT:22 GS:6 HC:79 AZ:23 PROT:22 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.503/599 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:21 PROT:31 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.486/595 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Octubre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.067/734 GT:23 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:38 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.287/786 GT:30 GS:5 HC:102 AZ:27 PROT:22 SAL:4</p>	<p>3</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.117/746 GT:33 GS:9 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:5</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.051/730 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:29 PROT:32 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
	<p>7</p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.232/773 GT:23 GS:5 HC:91 AZ:28 PROT:50 SAL:5</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.260/780 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:27 PROT:30 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.276/784 GT:32 GS:13 HC:97 AZ:23 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.163/757 GT:21 GS:3 HC:94 AZ:38 PROT:42 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.333/797 GT:22 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:29 SAL:4</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.084/738 GT:31 GS:3 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.134/750 GT:32 GS:8 HC:85 AZ:26 PROT:29 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.165/757 GT:25 GS:5 HC:95 AZ:33 PROT:35 SAL:4</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.056/731 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:39 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.228/772 GT:28 GS:5 HC:106 AZ:25 PROT:21 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Empanada de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.202/766 GT:25 GS:4 HC:94 AZ:25 PROT:37 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.339/799 GT:23 GS:6 HC:101 AZ:30 PROT:41 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.195/764 GT:24 GS:3 HC:93 AZ:30 PROT:41 SAL:4</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.276/784 GT:28 GS:8 HC:103 AZ:31 PROT:27 SAL:4</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.242/776 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:29 PROT:38 SAL:4</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.083/738 GT:26 GS:6 HC:87 AZ:19 PROT:38 SAL:4</p>			

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
7 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
14 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Tortilla de atún Fruta y pan	17 Sopa de verduras Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Empanada de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones pomodoro Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-24**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 698,6 Prol: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
7 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 702,2 Prol: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
14 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Tortilla de atún Fruta y pan	17 Sopa de verduras Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prol: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
21 Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Empanada de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Crema de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan	kcl: 692,3 Prol: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Macarrones pomodoro Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Salmón al horno Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 704,9 Prol: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-24

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Crema de patata, espinaca y zanahoria Fruta y pan	kcd: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
7 Sopa de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcd: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
14 Alubias estofadas Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabacín Espinacas salteadas Fruta y pan integral	16 Menestra salteada Crema de calabaza Fruta y pan	17 Sopa de verduras Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcd: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
21 Verdura tricolor Puré de patata Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	23 Arroz caldoso de verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	25 Crema de verduras Guiso de patata Fruta y pan	kcd: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
28 Guiso de alubias Crema de calabaza Fruta y pan	29 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Judías verdes salteadas Fruta y pan	31 Lentejas a la campesina Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		kcd: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES