

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan	12	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines con verduras Filete de merluza plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas con choco Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Bacalao al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan								

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  
P.G.016.RG.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.

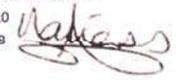
Se emplea aceite de oliva y girasol.

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.028



CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	716 Kcal 28,8g Prot 20g Lip 103,8g Hc		580 Kcal 43,6g Prot 25,9g Lip 40,3g Hc		268 Kcal 8g Prot 6,3g Lip 44g Hc		587 Kcal 17,3g Prot 16,2g Lip 91,5g Hc		563 Kcal 30,3g Prot 17,3g Lip 79,6g Hc
17	Lentejas estofadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo en salsa Puré de manzana Yogur de soja Pan sin alérgenos	19	Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	359 Kcal 15,5g Prot 7,6g Lip 60,1g Hc		661 Kcal 25,6g Prot 23,9g Lip 83,2g Hc		708 Kcal 26,3g Prot 24,5g Lip 95,9g Hc		561 Kcal 24g Prot 20,7g Lip 70,8g Hc		316 Kcal 5,4g Prot 7,3g Lip 56,6g Hc
24	Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	26	Judías pintas con verduras Filete de pollo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	619 Kcal 20,3g Prot 20,1g Lip 90g Hc		545 Kcal 30,9g Prot 27g Lip 40,1g Hc		531 Kcal 30,5g Prot 18,7g Lip 72,3g Hc		657 Kcal 41,4g Prot 31,2g Lip 49,6g Hc		522 Kcal 22,1g Prot 22,5g Lip 57,5g Hc
31	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	567 Kcal 33,9g Prot 21,9g Lip 61,5g 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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	731 Kcal 30,2g Prot 22,9g Lip 100,2g Hc		621 Kcal 42,1g Prot 25,9g Lip 53,3g Hc		537 Kcal 21,4g Prot 26,3g Lip 52,7g Hc		476 Kcal 20g Prot 11g Lip 74,3g Hc		553 Kcal 14,7g Prot 23,3g Lip 71,8g Hc
17	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Ragut de ternera Puré de manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	21	Patatas guisadas con verduras Pollo con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	451 Kcal 27,8g Prot 17,7g Lip 44,2g Hc		680 Kcal 28g Prot 29,6g Lip 76,1g Hc		805 Kcal 23,8g Prot 32,2g Lip 106,7g Hc		632 Kcal 30,6g Prot 39,1g Lip 77,9g Hc		570 Kcal 40,4g Prot 16,2g Lip 64,3g Hc
24	Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	26	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	635 Kcal 24,2g Prot 22,8g Lip 83,4g Hc		693 Kcal 28,7g Prot 30g Lip 76,1g Hc		519 Kcal 27,7g Prot 15,6g Lip 66g Hc		617 Kcal 25,8g Prot 8,9g Lip 105,9g Hc		522 Kcal 18,1g Prot 26,6g Lip 51,6g Hc
31	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
	524 Kcal 23,9g Prot 21,6g Lip 58,1g 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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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.028

CONSEJO MENSUAL

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3		4		5		6		7	
10	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	11	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan	12	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	13	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
17	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	18	Macarrones con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	19	Arroz con tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ragut de ternera Puré de manzana Fruta del tiempo Pan	21	Patatas con choco Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
24	Espirales con tomate Filete de merluza plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	25	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	26	Alubias pintas con verduras Filete de pollo al chilindrón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	27	Arroz a banda Bacalao al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	28	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
31	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan								

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.028

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.

