

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8

Ensalada fresca de temporada
Pasta de maíz a la italiana
Merluza a la marinera*
Fruta

9

Ensalada fresca de temporada
Salteado de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10

Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Abadejo al horno con berenjenas
Fruta

11

Ensalada fresca de temporada
Crema de verduras
Magro a la jardinera
Fruta

12

Tomate y queso fresco
Ensalada de patatas con atún
Fideuà (pasta de maíz) de pescado
Yogur

15

Ensalada fresca de temporada
Crema de verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16

Ensalada fresca de temporada
Pasta de maíz a la italiana
Salmón al horno con berenjenas
Fruta

17

Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave con pasta de maíz
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18

Ensalada de tomate y queso
Merluza a la plancha con verduras
Arroz de pollo con verduras**
Fruta

19

Ensalada fresca de temporada
Hervido de verduras
Tortilla francesa con queso
Yogur

22

Ensalada fresca de temporada
Pasta de maíz al pomodoro
Gallineta al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23

Ensalada fresca de temporada
Hervido de verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24

Ensalada fresca de temporada
Arroz con magro al horno
Abadejo en salsa
Fruta

25

Ensalada fresca de temporada
Crema de verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26

Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con verduras
Yogur

29

Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con loncha de pavo
Fruta

30

Ensalada fresca de temporada
Pasta de maíz a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta



GA-203-10153
EN ISO 9001
EN ISO 14001
EN ISO 45001

“El servicio de diseño de menús y la elaboración y distribución de comidas para menores de edad se realiza en establecimientos con certificación de calidad y de seguridad alimentaria.”

Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana (sin lácteos)
Merluza a la marinera
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Abadejo al horno con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Magro a la jardinera
Fruta

12
Ensalada fresca de temporada
Ensalada de patatas con atún
Fideuà de pescado
Fruta

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con loncha de pavo
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales a la italiana
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18
Ensalada fresca de temporada
Merluza a la plancha con verduras
Paella de pollo y verduras
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Tortilla francesa con loncha de pavo
Fruta

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales al pomodoro (sin lácteos)
Gallineta al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz con magro al horno
Abadejo en salsa
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con loncha de pavo**
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con cous cous
Fruta

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana (sin lácteos)
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Pasta sin gluten a la italiana
Merluza a la marinera*
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Salteado de verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Abadejo al horno con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Albóndigas mixtas a la jardinera
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensaladilla con atún y huevo
Fideuà (pasta sin gluten) de pescado
Yogur

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Pasta sin gluten con boloñesa vegetal
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave con pasta sin gluten
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18
Ensalada fresca de temporada
Merluza a la plancha con verduras
Paella de pollo y verduras
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza sin gluten
Yogur

22
Ensalada fresca de temporada
Pasta sin gluten a la boloñesa
Gallineta al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz al horno
Abadejo en salsa
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Crema de verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con verduras
Yogur

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con pan sin gluten y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Pasta sin gluten a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN PESCADO + MARISCO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8

Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Pavo a la plancha con verduras
Fruta

9

Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10

Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Magro al horno con guisantes
Fruta

11

Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Albóndigas mixtas a la jardinera
Fruta

12

Tomate y queso fresco
Ensalada de patatas vegetal con vuna
Fideuà de verduras
Yogur

15

Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16

Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales a la italiana
Magro a la plancha con judías verdes
Fruta

17

Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18

Ensalada de tomate y queso
Falafel de garbanzos con verduras
Paella de pollo y verduras
Fruta

19

Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Tortilla francesa con queso
Yogur

22

Ensalada fresca de temporada
Espirales a la bolonaise
Magro a la plancha con zanahoria vichy
Fruta

23

Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24

Ensalada fresca de temporada
Arroz con magro al horno
Pavo al horno con verduras
Fruta

25

Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26

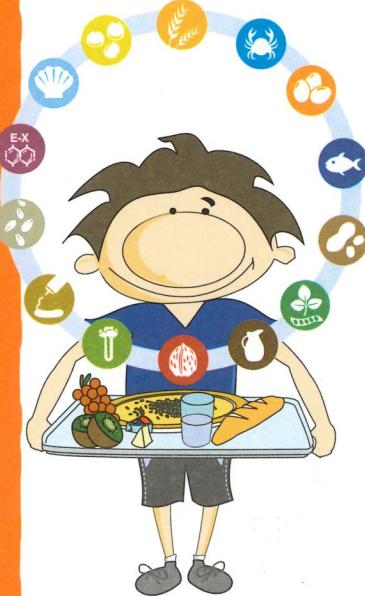
Gazpacho
Ensalada de patatas vegetal con vuna
Estofado de pavo con cous cous
Yogur

29

Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30

Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Pavo a la plancha con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN FRUTOS SECOS

+ SÉSAMO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Merluza a la marinera*
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Abadejo al horno con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Albóndigas mixtas a la jardinera
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensaladilla con atún y huevo
Fideuà de pescado
Yogur

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales a la italiana
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18
Ensalada de tomate y queso
Merluza a la plancha con verduras
Paella de pollo y verduras
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza Margarita
Yogur

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales a la boloñesa
Gallinita al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz con magro al horno
Abadejo en salsa
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con cous cous
Yogur

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Merluza a la marinera*
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Abadejo al horno con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Albóndigas mixtas a la jardinera
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensaladilla con atún y huevo
Fideuà de pescado
Yogur

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales a la italiana
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta

18
Ensalada de tomate y queso
Merluza a la plancha con verduras
Paella de pollo y verduras
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza Margarita
Yogur

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales a la boloñesa
Gallineta al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ** con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz con magro al horno
Abadejo en salsa
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con cous cous
Yogur

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de magro con patatas y verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) Nº 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

Comida / Dinar

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8

Caracolas con jamón cocido
Merluza al horno con calabacín
Fruta permitida

9

Sopa de ave
Pollo asado con patatas
Fruta permitida

10

Arroz blanco con huevo cocido
Abadejo al horno con zanahoria
Fruta permitida

11

Crema de calabacín
Magro al horno con patatas
Fruta permitida

12

Patatas cocidas con jamón york
Merluza a la plancha con zanahoria
Yogur natural

15

Crema de calabacín
Tortilla francesa con queso fresco
Fruta permitida

16

Pasta con aceite y especias
Merluza al horno con zanahoria
Fruta permitida

17

Sopa de ave
Solomillo de cerdo al horno con patatas
Fruta permitida

18

Arroz blanco con pollo
Merluza a la plancha con calabacín
Fruta permitida

19

Sopa de ave
Tortilla francesa con queso fresco
Yogur natural

22

Espirales con aceite y especias
Gallineta al horno con zanahoria
Fruta permitida

23

Sopa de ave
Pollo al horno con calabacín
Fruta permitida

24

Arroz blanco con aceite y especias
Abadejo al horno con zanahoria
Fruta permitida

25

Crema de calabacín
Tortilla francesa con queso fresco
Fruta permitida

26

Patatas cocidas con jamón york
Pavo al horno con cous cous
Yogur natural

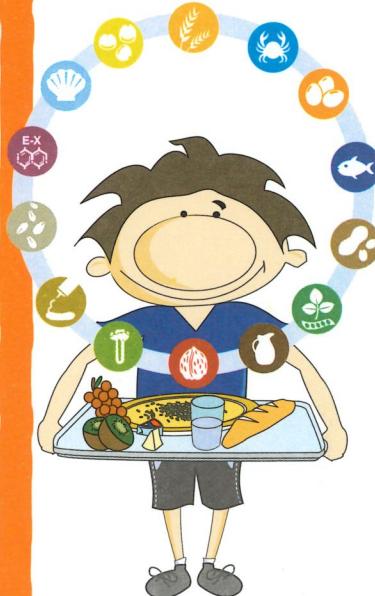
29

Patatas asadas con magro
Tortilla francesa con queso fresco
Fruta permitida

30

Lacitos con aceite y especias
Abadejo al horno con calabacín
Fruta permitida

GASTROINTESTINAL



Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Albóndigas veganas con verduras
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Nuggets veganos con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensalada de patatas vegetal con vuna
Fideuà de verduras
Yogur

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales con boloñesa vegetal
Salchichas veganas con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa juliana con verduras
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

18
Ensalada de tomate y queso
Falafel de garbanzos con verduras
Paella de verduras y legumbres
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza Margarita
Yogur

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales al pomodoro
Nuggets veganos con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Albóndigas veganas con mazorca
Fruta

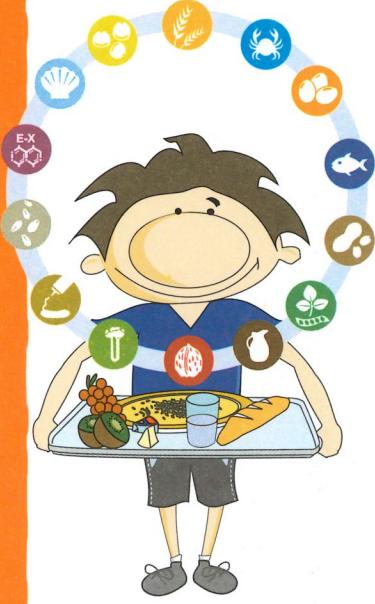
24
Ensalada fresca de temporada
Arroz al horno vegetal
Falafel de remolacha con verduras
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada de patatas vegetal con vuna
Albóndigas vegetales con cous cous
Yogur

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de patatas con verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Nuggets veganos con base de verduras
Fruta



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

Comida / Dinar

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Merluza a la marinera
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Croquetas de bacalao con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensaladilla con atún y huevo
Fideuà de pescado
Yogur

Comida / Dinar

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales con boloñesa vegetal
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa juliana con verduras
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

18
Ensalada de tomate y queso
Capricho de calamar
Paella de verduras y legumbres
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza Margarita
Yogur

Comida / Dinar

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales al pomodoro
Gallineta al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Tortilla francesa con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz al horno vegetal
Boquerones a la andaluza
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

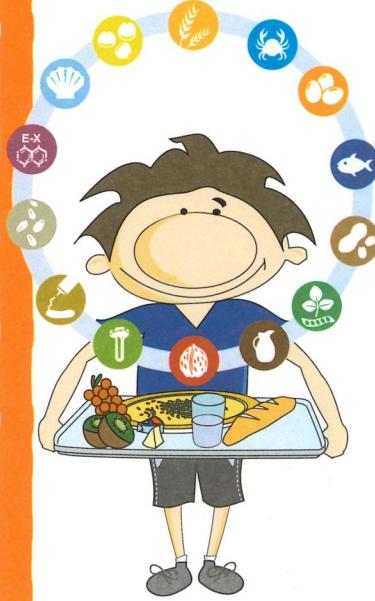
26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Merluza al horno con cous cous
Yogur

Comida / Dinar

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de patatas con verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta

SIN CARNE



Els nostres menús s'elaboren seguent les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN CERDO

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Comida / Dinar

8
Ensalada fresca de temporada
Caracolas a la italiana
Merluza a la marinera
Fruta

9
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Pollo asado con patatas
Fruta

10
Ensalada fresca de temporada
Arroz a la cubana
Croquetas de bacalao con guisantes
Fruta

11
Ensalada fresca de temporada
Crema de alubias y puerros
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

12
Tomate y queso fresco
Ensaladilla con atún y huevo
Fideuá de pescado
Yogur

15
Ensalada fresca de temporada
Crema de lentejas rojas
Tortilla de patatas con queso
Fruta

16
Ensalada fresca de temporada
Macarrones integrales con bollofesa vegetal
Salmón al horno con judías verdes
Fruta

17
Ensalada fresca de temporada
Sopa de ave
Tortilla de calabacín con verduras
Fruta

18
Ensalada de tomate y queso
Capricho de calamar
Paella de pollo y verduras
Fruta

19
Ensalada fresca de temporada
Estofado de garbanzos con verduras
Pizza Margarita
Yogur

22
Ensalada fresca de temporada
Espirales al pomodoro
Gallinita al pimentón con zanahoria vichy
Fruta

23
Ensalada fresca de temporada
Alubias con verduras
Alitas de pollo BBQ con mazorca
Fruta

24
Ensalada fresca de temporada
Arroz al horno vegetal
Boquerones a la andaluza
Fruta

25
Ensalada fresca de temporada
Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con queso
Fruta

26
Gazpacho
Ensalada campera con atún y huevo
Estofado de pavo con cous cous
Yogur

29
Ensalada fresca de temporada
Guisado de patatas con verduras
Tortilla francesa con pan y aceite al pimentón
Fruta

30
Ensalada fresca de temporada
Lacitos a la napolitana
Abadejo a la llauna con base de verduras
Fruta

