

TUS ANUNCIOS

ribera aranda comunicación



DEPOSITO LEGAL:
DL. BU. 78-2018

Apartado de Correos 25 - 09400 Aranda de Duero (Burgos) | Teléfonos: 947 56 86 70 - 682 17 75 26 | Whatsapp: 689 47 26 87 | Correo: info@riberaaranda.com | www.riberaaranda.com

El círculo del 99

reflexión



Había una vez un rey que vivía muy triste y que tenía un criado que siempre parecía ser muy feliz. Todas las mañanas despertaba al rey con el desayuno, cantándole alegres canciones, con una gran sonrisa.

Un día, el rey le exigió que le contara el secreto de aquella actitud ante la vida, siempre serena y alegre. El paje le contestó. *“No tengo razones para estar triste. Su Majestad me honra permitiéndome atenderle, tengo a mi familia viviendo en la casa que nos ha asignado, nos visten y nos alimentan. ¿Cómo podría quejarme?”* El rey no podía comprender cómo podía ser feliz viviendo de prestado, usando ropa vieja y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Mandó llamar entonces al más sabio de sus consejeros y le explicó la conversación que había mantenido, pidiéndole que se lo explicara. *“Lo que sucede es que él está fuera del círculo tóxico del 99”*. *“¿Y eso lo hace feliz?”*, preguntó el rey. *“No, señor. Eso es lo que no lo hace infeliz, especialmente porque nunca ha entrado”*, replicó el sabio. *“Necesito saber qué círculo es ese”*, dijo el rey. *“Solo podría entenderlo si se lo muestro con hechos, dejando que su paje entre en el círculo”*, explicó el sabio. *“Habrá que engañarlo”*, acotó el rey. *“No hará falta. Si le damos la oportunidad, entrará por su propio pie, se dará cuenta de la infelicidad que le causará, y aun así, se quedará ahí para siempre”*, dijo el sabio.

Ese mismo día, al alba, ataron en la puerta de la casa del paje una bolsa de cuero con 99 monedas de oro. Llamaron a la puerta y se escondieron antes que abrieran. Comprobaron cómo el paje vio la bolsa y la agitó y luego, mirando hacia todos los lados y creyendo que nadie lo miraba, entró de nuevo en casa. Desde fuera, espionaron por la ventana cómo se sentó y vaciando el contenido del saco, sus ojos no podían creer lo que estaban viendo. ¡Era una montaña de monedas de oro!

Las tocaba y jugaba con ellas. Comenzó a ordenarlas haciendo montones de 10 monedas, hasta que al llegar al último montón se dio cuenta que faltaba una moneda para completarlo. Buscó entre su ropa, en el suelo, en el fondo de la bolsa... y por fin gritó: *“¡Me han robado una moneda de oro! ¡Malditos!”*.

El rey comprobó que por primera vez el paje no sonreía. Como lo predijo el sabio, desde aquel momento el sirviente arruinó su vida y su felicidad, convirtiéndose en un hombre infeliz y amargado, que no hacía otra cosa que dedicar el tiempo a hacer cálculos y a ahorrar para conseguir la moneda de oro que le faltaba para alcanzar 100.

Poco tiempo después, el rey terminó despidiendo al sirviente que no había vuelto a sonreír. No era agradable tener un paje que siempre estaba de mal humor.

BETTAS & GARCÍA
CLINICA DENTAL

CUIDAMOS
LA SALUD BUCAL
DE TODA TU FAMILIA

Dra. Mariela García Varela
Dr. Jorge Bettas Ferrero
Ortodontología - Implantes y prótesis
Ortodontia - Odontología General

Avenida de Castilla frente a la rotonda del helicóptero - ARANDA DE DUERO
Tel. 947 55 96 26 - www.bettasygarcia.com

Peluquería Diagonal
HOMBRE - MUJER

SEÑORAS PEINAR + LAVAR
Acondicionador y espuma GRATIS
Desde **6'60€**

SEÑORAS MECHAS PLATA + PEINAR
Acondicionador y espuma GRATIS
Desde **22€**

CABALLEROS LAVAR + CORTAR + PEINAR
Gel o espuma GRATIS
6€

Avenida Castilla, 1 - Tel. 947 51 23 96
Calle Ronda, 2 - Tel. 947 51 11 95
Calle Pizarro, 16 - Tel. 947 05 87 24
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

AISA

Compra tus billetes en nuestra web
www.aisa-grupo.com

Consejo Dental Inn Alzheimer & Periodontitis

Un reciente estudio realizado en Gran Bretaña (King College & Universidad de Southampton) ha descubierto una relación entre las enfermedades de las encías y una mayor tasa de deterioro cognitivo en personas con las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer.

Cómo intentar evitar la enfermedad periodontal:

- Buena higiene dental
- Evitar tabaco
- Visitando al dentista de forma regular

Las personas pueden hacer mucho más por su salud personal tomando en serio la salud bucal

C/ San Francisco, 30
947 72 03 17
@dentalinnaranda

BigMat

La tienda profesional de la construcción

Avenida Portugal, 52 - ARANDA DE DUERO - Tel. 947 51 32 81
Carretera Pedrosa Km. 0,8 - ROA DE DUERO - Tel. 947 54 09 64

LAND VERTICAL
PINTORES

Tel. 689 20 54 89

Trabajos de pintura en exteriores e interiores y suelos
Trabajos garantizados - Presupuestos sin compromiso
ESPECIALISTAS EN PATIOS Y FACHADAS
ARANDA DE DUERO adtm1976@hotmail.com

ABR / MAY.	MAYO	DIRECCIÓN	TELÉFONOS
25 Jueves	7 Martes	Calle Pizarro, 6 (Sta. Catalina)	947 51 15 23
26 Viernes	8 Miércoles	Avda. del Ferial, 18	947 50 07 52
27 Sábado	9 Jueves	Avda. de Castilla, 57 (Frente a la gasolinera)	947 51 45 37
28 Domingo	30 ab Martes	Calle Isilla, 30	947 50 01 85
29 Lunes	11 Sábado	Pza. Mayor, 13 bis	947 50 01 51
1 Miércoles	4 Viernes	Calle Duero s/n, (Polígono)	947 50 00 39
2 Jueves	14 Martes	Avda. Castilla, 58	947 50 12 37
4 Sábado	16 Jueves	Avda. Luis Mateos, 1 (Bº de la estación)	947 51 26 66
5 Domingo	17 Viernes	Calle Burgo de Osmá, 27	947 51 05 04
6 Lunes	18 Sábado	Calle San Francisco, 31	947 51 30 13
10 Viernes	12 Domingo	Pza. Mayor, 11	947 50 02 69
13 Lunes	15 Miércoles	Pza. Obispo Acosta, 4 (Sta. Catalina)	947 50 11 29

La importancia de beber agua



recomendaciones

¿Te has parado a pensar cuántas veces al día utilizas el agua? Cuando te duchas, cuando riegas tus plantas, cuando pones la lavadora o el lavavajillas, o cuando bebes. Son solo algunos ejemplos que ponen en evidencia la importancia del agua en nuestro día a día. ¿Eras consciente?

Estamos hechos, sobre todo, de agua. En realidad, al nacer, un bebé tiene hasta un 80% de agua en su cuerpo; en las mujeres adultas el porcentaje es de entre un 55 y un 60%, y en los hombres adultos de un 60%. Pero, además, el agua no solo compone nuestro cuerpo sino que cumple importantes misiones como las siguientes:

3. Aumentarás tus niveles de energía. Si te sientes débil, es mucho más recomendable beber un vaso de agua que cualquier otra bebida, que puede deshidratarte aún más.

4. Prevención de cuadros depresivos. Los bajos niveles de agua en el cerebro pueden causar depresión. Los estudios demuestran que quienes beben las cantidades recomendadas de agua por día viven vidas más sanas y felices.

5. Tendrás una piel saludable. La deshidratación puede provocar que tu piel se vea más opaca y arrugada. Por el contrario, el agua potable contribuirá a que tu piel luzca más joven, más brillante y más sana.

6. Ayuda a tu digestión. El agua mantendrá limpios tus intestinos y riñones favoreciendo un correcto proceso digestivo.

7. Previene el acné. Está demostrado que beber un vaso de agua caliente con unas gotas de limón por la mañana, ayuda a reducir los brotes en la piel causados por las bacterias.

8. Previene enfermedades. El agua eliminará las toxinas de tu organismo impidiendo que se alojen bacterias infecciosas que pueden devenir en numerosas enfermedades.

9. Mantiene tus músculos en funcionamiento. ¿Alguna vez has notado que tus músculos no tienen ganas de moverse? En muchas ocasiones esto se produce por deshidratación.

10. Te estilizarás y lucirás más delgado. Cuando el cuerpo se deshidrata, se compensa mediante la retención de agua, lo que provoca que estés hinchado. La mejor manera de reducir o eliminar esa hinchazón es beber agua regularmente.

- Limpia los riñones de sustancias tóxicas
- Aporta humedad a la boca y los ojos
- Mantiene la temperatura del cuerpo
- Transporta, a través de la sangre, oxígeno y alimento

La deshidratación puede producir síntomas como mareos, dolor de cabeza, cansancio y nerviosismo y, en casos extremos, la muerte. ¡Hasta este punto llega nuestra dependencia!

La Organización Mundial de la Salud recomienda el beber 2 litros diarios, solo un pequeño porcentaje siguen esta recomendación.

Para animarte a empezar a cambiar tus hábitos de consumo te vamos a contar 10 beneficios que te aportará el agua:

1. Te ayudará a mantener el equilibrio de fluidos en tu cuerpo. Tu organismo necesita mantener un correcto equilibrio entre el sodio y el potasio para poder funcionar correctamente.

2. Controlarás tu peso. A diferencia de otras bebidas artificiales, el agua es 100% libre de calorías y azúcares. El agua te ayuda a saciarte cuando la ingieres antes de comer.

PORTAL DE SALUD

clínica DUERO

Análisis Clínicos
Cardiología (Pruebas de esfuerzo,Eco)
Dermatología
Flebología y Cirugía General (Varices)
Fisioterapia

Ginecología (Eco 4D)
Medicina Interna
Medicina Familiar
Psicología
Radiodiagnóstico
Traumatología
Urología (Fimosis,Vasectomías)
Medicina estética
Láser Médico (Depilación)

Calle Cervantes, 4. Aranda de Duero. Tlf. 947 51 17 68 - 947 64 00 10 - info@clinicaduero.com

PODOLOGÍA

ECNOPIE

JULIÁN GIL DE LA PUENTE
PODOLOGÍA DEPORTIVA, INFANTIL Y GENERAL
ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA PISADA
Atendemos Sanitas
C/ El Carro, 11 - 1º - Aranda de Duero
Tel. 947 50 64 34

EDUARDO GIL DE LA PUENTE
Cirugía podológica, uñas encarnadas, papilomas, plantillas, siliconas, dedos en garra. **Aceptamos Sanitas**
C/ San Antonio, 7 - 2º B
Telf. 947 50 63 03 (cita previa)

ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

OPTICALJA
ÓPTICA Y CENTRO AUDITIVO

Calle Burgo de Osmá, 11 - Aranda de Duero
Tel. 947 05 87 01

LA PUBLICIDAD EN COLOR LE DA VISIBILIDAD A TU NEGOCIO

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN

Tels. 947 56 86 70 - 682 17 75 26

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

CONDUCTORES Y ARMAS PSICOTÉCNICOS "ISILLA"

Horario 9:30 a 1:30 y de 4:30 a 7:30
Centro Comercial Isilla (1ª planta) - Tel. 947 51 06 26

MASAJES

Quiromasaje Indonesio

Horario flexible con cita previa
Calle Mesoneros Eugenio y Sory, 8 - 4ª A
ARANDA DE DUERO
Tel. 672 04 29 91

Quiromasaje
Reflexología podal
Biomagnetismo médico
Desintoxicación del organismo
Masaje con ventosas
Drenaje linfático
Auriculopuntura
Consejo naturópata

CITA PREVIA - RUBÉN
650 47 12 65

MEDICINA ESTÉTICA Y LÁSER

DR. LÁZARO PÉREZ
CL 36632 - N.R.S. 09-C3-0121
Várices, Manchas, Dermae Revital, Botox, Rellenos.
Pza. Constitución, 5 - 1º Telf. 947 51 28 19

PSICOLOGÍA

FERNANDO ARRANZ HORTIGÜELA
GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
Niños - Adultos
Plaza de la Ribera, 7.
Telf. 947 51 11 87



ANUNCIOS CLASIFICADOS

CALLE MORATÍN. 3 dorm, 2 baños, 10ª planta, terraza 30 mts² soleada y luminosa, garaje, trastero. Tel. 655 72 99 84

Últimas viviendas de 2 y 3 dormitorios en la promoción de Yellow Moratin. Obra comenzada. Infórmate en **Arancuatro Inmobiliaria.** Tel. 947 51 35 75



PLAZA SANTIAGO. 5 dormitorios, 1 baño, 4ª planta, soleado, luminoso. 120 mts². 124.000 €. Tel. 675 61 57 77

SOMOSIERRA. 2 dorm, 1 baño, garaje, trastero, exterior. Amueblado, como nuevo, 130.000 €. Tel. 655 72 99 84

SAN GREGORIO. 2 dorm, 1 baño. Amueblado, totalmente reformado, como nuevo. 2ª planta. 138.000 €. Tel. 947 51 35 75

ÚLTIMA VIVIENDA a la venta. Dúplex de 3 dormitorios en la Plaza de la Ribera. **Arancuatro Inmobiliaria.** Tel. 947 51 35 75



ALQUILO casa de pueblo amueblada y equipada por días, semanas o meses. Tel. 665 19 19 79

VENDO parcelas en Fresnillo. Tel. 679 40 29 82

PRÓXIMA construcción en Fresnillo de chalets adosados. Tel. 679 40 29 82

SE ALQUILA plaza de garaje en la Calle San Antonio. Tel. 687 73 56 44 (llamar por la tarde)

REPARACIÓN/MANTENIMIENTO de vehículos. Recambios originales. Garantía. Tel. 947 51 03 90

SERVICIO GRÚA profesional 24 horas. Tel. 646 97 52 28

RECOGIDA vehículos, aperos para desguace. Mejor tasación. Tel. 947 50 78 00

VENDO repuestos automóvil, precios sin competencia. Tel. 947 51 09 90

DESATASCOS y avisos fontanería: viviendas, bares, comunidades. 656 94 86 54

CAMBIAMOS su bañera por plato de ducha, empresa especializada. 947 51 27 57

REFORMAS GRUPO CID. Somos especialistas en cocinas y baños, viviendas integrales, albañilería, fontanería, carpintería. 947 51 27 57 - 656 94 86 54

ANTENAS E INSTALACIONES, energía solar, electricidad. Tel. 947 51 21 31

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN. Cerámicas de calidad, amplia gama de productos de las mejores marcas. Tels. 947 51 04 50 - 629 31 89 18

ESPECIALISTAS en construcción, todo tipo de reformas. Tels. 947 51 41 63 - 667 61 47 51

LEÑA DE ENCINA. Servicio de pedidos a domicilio para panaderías, asadores, calefacción, chimeneas. Tel. 619 91 49 08

CHICA se ofrece para trabajar en limpieza de casas, podando viñas o como operaria de producción. Tel. 643 48 34 68

SE OFRECE CHICA para cuidado de niños o personas mayores, interna o por horas. Tengo experiencia. Tel. 643 80 02 09

EXPERTO FISCALISTA. Licenciado en Derecho, atiende todo tipo de consultas fiscales y gestiones tributarias. Consultas sin compromiso a nuestra dirección: asesoriatributariaaranda@gmail.com

YESSICA madurita, espectacular, con curvas carnosas, pecho natural. Tel. 698 29 90 73

SARA está por primera vez en tu ciudad, manos de seda. Llámame al Tel. 643 07 80 03

PRIMERA VEZ en España. Madurita soy Juliana, masajes relajantes. Tel. 632 67 03 62

M LEÑAS E.G.
EXPLOTACIONES FORESTALES
MARIANO ENCINAS
CHIMENAS
CALEFACCIONES
PANADERÍAS
ASADORES
SERVICIO A DOMICILIO
TELS. 947 50 82 45
619 91 49 08

antenas e instalaciones
Aranda
- antenas
- electricidad
- energía solar
- alumbrado led
Pl. Laguna Negra, 2
Aranda de Duero
Tel. 947 51 21 31

TALLERES MANSO S. L. CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
Nueva sección toldos
Pol. Ind. Allenduerro, C./Asturias, 13 (Aranda de Duero)
Tel. 947 501 055 gestion@talleresmanso.com
www.talleresmanso.com

Floristería Yerbabuena
5 de Mayo
Día de la Madre
Abierto sábado 4 todo el día
domingo 5 por la mañana
Avda. de Castilla 9 - ARANDA DE DUERO
Tel. 947 51 21 51 - 620 57 41 49

Montemoso
Tel. 947 50 15 50
info@hotelmontemoso.com
¿Dónde si no?
Ctra. Madrid-Irun km 163 - Aranda de Duero

Taller Metálico MEYCA
Tel. 626 11 47 40
Cerrajería - Hierro - Aluminio - INOX
Persianas - Mosquiteras - Mamparas baño
Escaleras - Barandillas - Automatismos
Calle San Roque, 43 - Quemada
meyca32@hotmail.com

CEE FESMA emplea
Distribución de publicidad y cartelería
Servicio de correspondencia para empresas con recogida a domicilio
SOLICITE SU PRESUPUESTO
Tel. 947 54 60 80
cee@saludmentalaranda.org

EL 51 DEL SOL
RESTAURANTE
Calle Sol de las Moreras, 51 - Tel. 947 55 60 34
www.el51delsol.com

Origen de las expresiones

“Andar de capa caída”

Empleamos este modismo como descripción coloquial del estado de una persona cuando se encuentra deprimida o triste, mal de salud o con una precaria situación económica. También se puede referir a una cosa, cuando su estado no es óptimo. Por ejemplo: “Mira a Pedro, está de capa caída desde que fracasó en su negocio”

En la antigua Roma, los derechos que los ciudadanos tenían, iban directamente ligados a su estatus social. La pérdida de esos derechos se denominaba jurídicamente “Capitis deminutio” y habitualmente era provocada, entre otros motivos, por deudas y enfermedades graves. Había varios niveles los cuales podían llegar a acarrear la pérdida de la ciudadanía e incluso la libertad, pasando a ser esclavos.



La traducción literal vendría a ser “pérdida del capital”, pero por la similitud de “capitis” con la palabra “capa” en español, se comenzó a usar como “capa caída”.

Esto se suma al comportamiento que muchas veces los afectados mostraban con tal condición, desanimados, incluso vistiendo de manera desaliñada y con su capa mal colocada, lo que hacía que fuera arrastrada al andar.

Finalmente este uso ha llegado hasta nuestros días con el significado que conocemos.

Desde ahora inserta tus ANUNCIOS POR PALABRAS por teléfono o enviándonos un whatsapp
673-72 58 68 - 682 17 75 26

CAMPAÑA RENTA 2018



Envía tus consultas tributarias relacionadas con la Campaña Renta 2018 y nuestro experto fiscal te contestará gratuitamente.
Escribe a: asesoriatributariaaranda@gmail.com

RENDIMIENTOS IRPF 2018

POR ARRENDAMIENTO DE VIVIENDA

Las rentas que percibe el arrendador por el alquiler de una vivienda constituyen un rendimiento de CAPITAL INMOBILIARIO, cuantificable con arreglo a lo siguiente:

RENDIMIENTOS DEL CAPITAL INMOBILIARIO:

- No derivado de actividad económica (requiere el empleo de un contratado a tiempo completo al menos para la gestión del arrendamiento).

CÁLCULO DE LOS INGRESOS ÍNTEGROS

• Cantidades que por todos los conceptos perciba (o tenga derecho a percibir) el arrendador (propietario o usufructuario)

GASTOS DEDUCIBLES

- Intereses de capitales ajenos invertidos para la adquisición del bien arrendado, y demás gastos de financiación y gastos de reparación y conservación del inmueble. (No podrán exceder la cuantía de los ingresos obtenidos, pudiendo deducirse el exceso en los cuatro ejercicios posteriores)
- Tributos y recargos no estatales sobre el bien (por ej. IBI, basuras, alumbrado, etc.)
- Saldos de dudoso cobro (condiciones reglamentarias)
- Servicios personales (jurídicos, vigilancia, limpieza, etc.)
- Seguros (de hogar, impago, etc.)
- Cuotas de Comunidad de Propietarios devengados en la época en que el inmueble esté arrendado.
- Amortizaciones:
 - o Inmueble: 3% de la mayor cantidad entre el valor de adquisición del inmueble (sin valor del suelo) y el valor catastral (sin valor del suelo)
 - o Mobiliario y enseres cedidos en arrendamiento junto con el inmueble: Según tablas de amortización.
 - o Mejoras en el inmueble

RENDIMIENTO NETO

• Diferencia entre ingresos íntegros y gastos deducibles, PUDIENDO SER NEGATIVA (únicamente se limitan los importes por intereses y financieros, así como por reparación y conservación tal y como hemos indicado en sus respectivos apartados)

REDUCCIONES DEL RENDIMIENTO NETO

- 60% en arrendamientos destinados a vivienda cualquiera que sea la edad del arrendatario.
- (Los rendimientos netos con un periodo de generación superior a dos años y los obtenidos de forma notoriamente irregular –cuando se imputen en un único periodo impositivo- son acreedores de otra reducción del 30%.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

EMERGENCIAS - 112
BOMBEROS - 947 50 32 00
CRUZ ROJA - 947 51 16 17
AMBULATORIO URGENCIAS SUR - 947 51 14 51 - C/ Burgo de Osma, 53
AMBULATORIO NORTE - 947 50 94 94 - C/ Santiago, 7
CENTRO DE ESPECIALIDADES - 947 51 15 22 - C/ Burgo de Osma, 53
ADMINISTRACIÓN TRIBUTARIA - 947 50 71 83 - C/ Burgo de Osma, 7
AYUNTAMIENTO - 947 50 01 00 - Plaza Mayor, 1
CEMENTERIO - 947 51 06 90 - Ctra. de la Aguilera. Km 1,5
CORREOS - 947 50 04 78 - C/ Burgo de Osma, 24
DELEGACIÓN JUNTA CASTILLA Y LEÓN
Información: 947 50 01 19
Sección Agraria Comarcal: 947 50 05 75
Plaza de la Resinera, 1-2
GUARDIA CIVIL - 947 50 00 86 - C/ Santiago, 9
GUARDIA CIVIL DE TRÁFICO - 947 51 22 98 - C/ Santiago, 9

HOSPITAL SANTOS REYES - 947 52 20 00 - Avda. Ruperta Baraya s/n
I.T.V. - 947 50 73 99 - Ctra. Madrid-Irún, Km 161
INSTITUTO SEGURIDAD SOCIAL - 947 50 01 13 - C/ Barrio Nuevo, 30
MALOS TRATOS - 016
O.M.I.C. - 947 50 86 66 - Plaza Mayor, 13
OFICINA DE EMPLEO (ECLY) - 947 50 38 18 - Plaza San Esteban, 10
POLICÍA LOCAL - 947 51 26 46 - Plaza Jardines de Don Diego, 3
POLICÍA NACIONAL - 947 54 61 00 - Ctra. Madrid-Irún, Km 160
PROTECCIÓN CIVIL - 947 51 20 72 / 648 00 63 20
C/ Bajada al Molino, 2 - 1º Izq.
RECAUDACIÓN DIPUTACIÓN - 947 50 68 09 - Plaza Virgencilla, 7
RECAUDACIÓN MUNICIPAL - 947 51 02 50 - Plaza Mayor, 1
TESORERÍA SEGURIDAD SOCIAL - 947 51 16 37 - C/ Barrio Nuevo, 30
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS - 646 78 95 50



VIDEO NOTICIAS VIDEO ENTREVISTAS

ribera.aranda.comunicación

Síguenos en nuestra web
www.riberaaranda.com
o en nuestros perfiles

f Aranda Ribera Aranda
t @ribera_aranda
y Ribera Aranda Comunicación

Alimentos de temporada Mayo



Empecemos por las verduras. Si te gustan los espárragos, las espinacas, los puerros, los repollos o la patata nueva, te aconsejamos que aproveches y disfrutes de ellos este mes, ya que su temporada está terminando.

En plena forma tenemos a calabazas y calabacines, cebollas y cebolletas, judías verdes, nabos, pepinos, pimientos y tomates. La única novedad de la verdulería este mes es la zanahoria, que nos vendrá genial para empezar a preparar la piel de cara al verano.

En la frutería mayo es un mes de mucho cambio. Nos vamos despidiendo de los limones, las fresas y los nísperos y a la vez

damos la bienvenida a las primeras frutas del verano: albaricoques, cerezas, nectarinas y melocotones.

Los amantes del pescado aprovecharán este mes para degustar los últimos rapés, bacalao, caballas, congrios, sepias y zamburiñas. Damos la bienvenida a bogavantes, langostas, langostinos, nécoras y un pescado muy veraniego, la sardina. Encontraremos también otros pescados en plena temporada como el atún, la bacaladilla, boquerones, cabracho, centollo, anguila, jurel, pez espada y rodaballo.

Como veis, mayo nos trae mesas llenas de sabor y de color. Todo fresco, recién llegado de la huerta... o de la lonja. ¡A disfrutarlo!