

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 1: 4-6 de junio

*\*Los campamentos de la semana del 4 de junio son de día completo, se aplica un precio especial.*

**EcoExpresiones** Edades 5-8

miér.-vier. 8:30am-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Nisty Tharp

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Donde la creatividad fluye con la naturaleza! En EcoExpressions, los campistas explorarán la intersección del arte, la naturaleza y el autodescubrimiento a través de proyectos prácticos. Cada día presenta un nuevo medio artístico (giro, pintura, collage y más) guiado por temas de la naturaleza y nuestra conexión con el mundo que nos rodea. ¡Unase a nosotros para un campamento dinámico donde el arte se convierta en una herramienta para la exploración, la reflexión y el descubrimiento!

**Rastro de Papel Collage** Edades 9-14

miér.-vier. 8:30am-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jack DeCrette

**Ubicación:** Depot Art Center

¿Ocupar para explorar el mundo de las creaciones de papel? En Paper Trail, los artistas de cualquier nivel de habilidad utilizarán materiales cotidianos como revistas, papel, restos de tela, fotos, trozos de boletos y más para crear sus propias obras maestras. Cada día se centrará en una nueva habilidad para agregar a su caja de herramientas de fabricación de collage.

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 2: 9-13 de junio

**Safari de Arte** Edades 5-7

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jessica Berg

**Ubicación:** Depot Art Center

Explore los animales y sus hábitats a través de artes, manualidades y movimientos. Cada día contará con un nuevo animal y cómo los humanos pueden ayudar a preservar su hábitat. Aprenda todo sobre cómo los ambientalistas y biólogos como Jane Goodall están haciendo del planeta un lugar mejor. Si el clima lo permite, habrá una excursión al parque botánico algún día para aprender sobre polinizadores y dibujar flores.

**Estar Deslumbrado** Edades 8-14

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Heidi Hamric

**Ubicación:** Depot Art Center

Los campistas aprenderán, aspectos de la creación de joyas/artesanía. Cada día se centrará en una nueva técnica para crear joyas. Los campistas aprenderán cómo innovar con joyas a través del reciclaje o destrozando viejas joyas para convertirlo creativamente en algo nuevo y espectacular.

**Arte del Fabricante de Mapas** Edades 9-13

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Simone White

**Ubicación:** Depot Art Center

Los campistas explorarán la geografía y la topografía a través de proyectos creativos inspirados en los paisajes del condado de Routt. Crearán mapas topográficos 2D, mapas geográficos y modelos 3D con acuarela, marcadores y arcilla seca por aire para representar la elevación y las características naturales. El campamento se centrará en la conciencia espacial y los detalles artísticos, con campistas trabajando en proyectos individuales y colaborativos.

**Magia Móvil: Fotografía** Edades 11-15

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase**

**Maestro:** Danielle Zimmerer

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Prepárate para capturar el mundo en movimiento! En este campamento práctico de fotografía, los jóvenes fotógrafos aprenderán a disparar y editar tomas de acción dinámica, todo con sus iPhones. Dirigido por un fotógrafo profesional local, los campistas explorarán diferentes ubicaciones, experimentarán con iluminación y composición, y darán vida a su creatividad a través de técnicas de edición de expertos. Ya sea que tome deportes, naturaleza o fotografía callejera, ¡este campamento ayudará a elevar sus habilidades de fotografía móvil al siguiente nivel!

**Acuarelando el Mundo** Edades 5-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jess Johnson

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Sumérgete en el mundo fresco de las acuarelas este verano! Los artistas jóvenes aprenderán cómo usar técnicas de acuarela y explorar opciones para embellecer pinturas. ¡Usando lo que se aprende cada día que los campistas creen una obra maestra única!

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 3: 16-20 de junio

**Todo el Mundo es un Escenario** Edades 8-14

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Heidi Hamric

Ubicación: Depot Art Center

¡En este campamento, los estudiantes recibirán una exposición inicial al mundo del drama! Los estudiantes construirán habilidades teatrales en este aula interactiva. Aprenderán a retratar la emoción y la física de un personaje de un guión y a través de juegos de improvisación. ¡Los estudiantes aprenderán a bloquear, caracterizar, memorizar/entregar líneas y disfraces/escenario! Como un gran final, presentarán mini juego al final de la semana. Las obras se realizarán en inglés

**Baile Me una Historia** Edades 5-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Rebecca McNamara

Ubicación: Depot Art Center

Este campamento da vida a las historias a través de la danza, la música, el arte y el juego creativo. El baile es una forma de expresar emociones con movimiento, girar como realeza, volar a través de las estrellas, saltar a la acción y compartir la alegría con un relleno favorito. Los campistas elaborarán accesorios, explorarán la narración de historias a través del baile y terminarán la semana con una actuación especial para las familias. ¡Únase a nosotros para una aventura mágica donde la creatividad, el movimiento y la imaginación cobran vida!

**Tiempo de Limo** Edades 9-12

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jenny Gray

Ubicación: Depot Art Center

¡Los campistas usarán matemáticas, ciencias y arte para crear diversión pegajosa! Hay muchas maneras de hacer sustancias pegajosas, que cada día se centrará en una nueva receta para esta actividad favorita de los fanáticos. Ligerito, como gelatina o comestible, cada limo se catalogará cuidadosamente en el propio libro de cocina de la caravana para su experimentación al final de la semana.

**Explosión de Atar y Teñir** Edades 7-11

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

Ubicación: Depot Art Center

Descubra el rico mundo de Tie Dye en este campamento para principiantes. Los campistas aprenderán una variedad de técnicas tradicionales de envoltura y teñido a medida que crean múltiples patrones y diseños en tela. Comprenda cómo se unen los colores para crear movimiento en el diseño. ¡Y aprende a torcer, doblar, doblar y envolver para hacer espirales, starbusts y más!

\*Se aplicarán tarifas de materiales adicionales al momento de pagar.

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 4: 23-27 de junio

**3D Exploradores de arte** Edades 7-10

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jess Johnson

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Empárate en un viaje práctico al mundo de la escultura! En 3D Art Explorers, los artistas jóvenes experimentarán con la expresión creativa, explorarán la forma y aprenderán técnicas estructurales para dar vida a sus ideas. Usando una mezcla de materiales, los campistas construirán, esculperán y reunirán creaciones 3D únicas mientras desarrollan sus habilidades e imaginación artística. ¡Prepárate para dar forma, construir y explorar las infinitas posibilidades de la escultura de medios mixtos!

**¡Diseñarlo! ¡Construirlo!** Edades 9-12

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

**Ubicación:** Depot Art Center

El diseño no se trata solo de imaginación en este campamento práctico. Aprenda a planificar, diseñar y construir modelos y maquetas utilizando una variedad de materiales y métodos de construcción. Abordar los desafíos, practicar la resolución de problemas y refinar las habilidades de ensamblaje durante toda la semana. Los campistas se centrarán en la gestión de tiempo y materiales, así como en técnicas para crear estructuras resistentes y garantizar que sus creaciones permanezcan intactas. Al trabajar juntos pueden crear lo imposible.

**Aventuras de la Naturale** Edades 5-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Rebecca McNamara

**Ubicación:** Depot Art Center

Este campamento combina la exploración al aire libre con la expresión artística. Cada día presenta un tema único, como plantas, insectos, flores, seguimiento de animales y rocas, donde los campistas crearán arte con y en la naturaleza, y explorarán el medio ambiente a través de la búsqueda del tesoro. Participar en actividades que inspiren creatividad y curiosidad. ¡Con proyectos prácticos y diversión inspirada en la naturaleza, los campistas verán el mundo a través de los ojos de un artista!

**Coser & Esculpir: Fieltrado** Edades 9-14

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Elizabeth Meissner

**Ubicación:** Depot Art Center

Los artistas se sumergirán en el mundo del fieltro de aguja, combinando creatividad, arte y escultura. Los campistas aprenderán cómo coser y esculpir sus propias creaciones de fieltro mientras trabajan juntos en un proyecto de colaboración: ¡un vibrante mural de vapor hecho completamente hecho por fieltro! Este viaje artístico práctico invita a los campistas a explorar las maravillas del fieltro. Una combinación de creatividad individual y trabajo en equipo, Camp Camp de Stitch & Sculpt es perfecto para artistas jóvenes que aman crear y colaborar.

\*Se aplicará una tarifa de materiales adicionales al finalizar



# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 5: 30 de junio-3 de julio

*\*Los campamentos de la semana del 4 de julio son de día completo, se aplica un precio especial.*

**Campa Crear** Edades 5-8

lun.-miér. 8:30am-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Kaley Meagher

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Desata su creatividad y explore en un mundo de diversión artística! Ya sea que se trate de colorido arte de cinta en lienzo, moldea de arcilla o cree con papel maché, hay algo para todos. Algunos proyectos serán individuales, mientras que otros unirán al grupo para la diversión colaborativa. La mejor parte? ¡Cada día es una oportunidad para una expresión desordenada e imaginativa!

**Arte de los Creadores de Mitos** Edades 9-12

lun.-miér. 8:30am-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Susanna Lewis

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Empárate en un emocionante viaje a través de los antiguos mundos de Grecia y Egipto! Los campistas se sumergirán en la rica historia y los mitos de la antigua Grecia, piense en Percy Jackson, y las maravillas del antiguo Egipto, explorando faraones, pirámides y papiro. A través de actividades prácticas en arte, diseño, escritura y construcción, los jóvenes exploradores crearán sus propias obras maestras, contarán historias y aprenderán sobre las culturas fascinantes de estas antiguas civilizaciones. ¡Es una aventura emocionante a través del tiempo que da vida a la historia!

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 6: 7-11 de julio

**Bootcamp de Grabado** Edades 8-12

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Sue Oehme

Ubicación: Oehme Graphics

¡Los campistas aprenderán todos los conceptos básicos del grabado en una semana! Podrán hacer proyectos de impresión individuales y grupales, y aprenderán sobre un estudio de arte profesional. Tendrán actividades diarias y podrán hacer y mantener su propia cartera y camiseta del campamento.

\*Se aplicarán tarifas adicionales de material y estudio al finalizar la compra

**Clase Magistral de Grabado** Edades 11-15

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Sue Oehme

Ubicación: Oehme Graphics

Explore una variedad de técnicas, desde grabado de seco hasta monotipos y plantillas de acuarela. Aprenda a hacer impresionantes placas enrolladas con follaje natural y cree monotipos traza más grandes con tallas de linóleo en negrita. Sumérgete en el mundo de la impresión multimedia, descubriendo cómo combinar diferentes estilos de impresión para crear obras de arte únicas y expresivas. ¡Únase a la grabadora profesional Sue Oehme para desbloquear las posibilidades de grabar y crear obras de arte duraderas! Este campamento es para estudiantes que ya han llevado un campamento de grabado con Sue.

\*Se aplicarán tarifas adicionales de material y estudio al finalizar la compra

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 7: 14-18 de julio

**Laboratorio de Arte** Edades 7-12

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

Ubicación: Depot Art Center

Explore dónde se encuentra con el arte. Desde reacciones químicas, hasta observar y experimentar con varios espectros ópticos y sus efectos, hasta la densidad y viscosidad de los líquidos, hasta aprovechar la creatividad utilizando máquinas simples, todos los artistas usan la ciencia todos los días en sus creaciones. Aprenda sobre la ciencia detrás del arte y explore cómo vemos el mundo. ¡Prepárese para desordenarse, científicos de artistas!

**STEAM por el Mar** Edades 5-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jenny Gray

Ubicación: Depot Art Center

¡Sumérgete en una semana de creatividad y aventura soleadas! Este campamento es perfecto para los niños que están listos para explorar las maravillas del océano mientras crean arte, resolviendo problemas y divertirse con actividades prácticas. Cada día, los campistas disfrutarán de una mezcla de artesanías y experimentos científicos con temas de playa, desde chanclas de pintura y construyendo botes hasta explorar las profundidades del océano a través del arte y el juego sensorial. ¡Aprenda sobre criaturas marinas, cree mapas de tesoros e incluso diseñe sus propias escenas oceánicas! ¡Splash en un verano de arte!

**Swiftie Estrellas y Manualidades** Edades 7-10

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Hannah Gottschalk

Ubicación: Depot Art Center

¿Listo para desatar tu estrella del pop interior? ¡Únase a nosotros para un campamento súper divertido donde creará sus propias pulseras de amistad, diseñe llaveros de Dink Shinky, haga guitarras de cartón e incluso pintará su propia bola de discoteca! Desde la creación de gafas de sol personalizadas hasta hacer almohadas en forma de corazón, este campamento se trata de ser creativo y divertirse. Ya sea que seas Swiftie o simplemente te encanta divertirse con amigos, ¡no te pierdas la mejor aventura de fabricación de estrellas pop!

**De la Basura al Tesoro** Edades 8-12

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jen Mendez

Ubicación: Depot Art Center

¿Estás listo para descubrir nuevas perspectivas en el arte y encontrar una belleza inesperada en los objetos cotidianos? Los campistas aprenderán a ver el valor en objetos aleatorios y los transformarán en tesoros maravillosos y emocionantes con solo un toque de magia. ¡Prepárate para pensar fuera de la caja y deja que tu imaginación se dispare! En este campamento, aprenda el arte de transformar objetos ordinarios y basarse en obras maestras extraordinarias.



# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 8: 21-25 de julio

**Imaginación de Destino: Animales** Edades 5-7

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Ven a explorar y aprender datos divertidos sobre un tipo diferente de animal cada día! Los campistas se sumergirán en el mundo de los animales (criaturas marítimas, animales con alas, habitantes de la jungla y más) a través de las artes visuales y la fabricación de máscaras. Crearán caras y esculturas de animales, experimentarán con texturas y materiales, y descubrirán cómo dar vida a sus criaturas favoritas. ¡Esta emocionante aventura de animales culminará en un escaparate divertido y creativo de sus obras de arte el viernes!

**Intensa Mente Arte** Edades 6-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Nicole LeCuyer

**Ubicación:** Depot Art Center

Explore y comprenda las emociones a través de actividades divertidas y prácticas. Dirigido por un psicólogo escolar, el campamento ayudará a los niños a aprender a identificar y manejar los sentimientos a través de la expresión creativa. Las actividades incluyen crear "caras de sentimiento" y combinar colores con emociones, hacer herramientas de alivio de estrés como masillas o pelotas de estrés, y proyectos de arte colaborativos que promueven las habilidades sociales y la flexibilidad. Los campistas también explorarán cómo están conectados los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos, y aprenderán estrategias para lidiar con la ira, la tristeza, el miedo y la preocupación. Cada día combina arte, movimiento y actividades sociales para desarrollar habilidades de regulación emocional y fortalecer las interacciones entre pares en un entorno creativo y solidario.

**¡Luces, Cámara, Acción!** Edades 10-13

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Nicole DeCrette

**Ubicación:** Depot Art Center

Bienvenido a Lights, Camera, Camp!, Una aventura de una semana donde los niños se convierten en cineastas en ciernes. A lo largo de la semana, los campistas se sumergen en el emocionante mundo de la producción de video, aprendiendo los conceptos básicos de la narración de cuentos, la filmación y la edición. Ya sea que sueñen con estar detrás de la cámara o frente a ella, ¡este campamento inspira a los niños a expresarse y descubrir la alegría de la narración de historias a través del cine!

**Ciencia Loca** Edades 8-13

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Teri Whitbeck

**Ubicación:** Depot Art Center

¡Prepárate para una semana de experimentos explosivos y descubrimientos alucinantes! Los campistas se sumergirán en la química creando reacciones efervescentes, limo elástico y volcanes en erupción, luego explorarán la física a través de desafíos de catapult e ingeniería de gota de huevos. Viajarán a la ciencia de la tierra, construirán circuitos para iluminar LED e incluso aprovecharán el poder de los imanes y la electricidad estática. La semana concluye con una celebración científica, donde los niños pusieron a prueba sus nuevas habilidades en desafíos divertidos, ¡porque aprender se trata de curiosidad, creatividad y emoción!

# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 9: 28 de julio-1 de agosto

**Libros Vivos** Edades 6-9

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Hannah Gottschalk

Ubicación: Depot Art Center

Los autores usan su imaginación para crear mundos ficticios increíbles. Pero en este campamento, los libros cobrarán vida. ¡Disfruta del emocionante mundo de la literatura y trae libros como Bad Case of Stripes y The Invisible Boy fuera de la página y en el mundo real!

**Enjoyado** Edades 8-14

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Heidi Hamric

Ubicación: Depot Art Center

¡Desata su creatividad y elabore sus propias joyas únicas durante toda la semana en este campamento siempre popular! Desde pulseras con cuentas hasta colgantes envueltos en alambre, los campistas explorarán una variedad de técnicas de fabricación de joyas mientras diseñan accesorios deslumbrantes para usar y compartir. ¡Sparkle, crea y deja que tu imaginación brille en este campamento práctico y lleno de diversión!

**Imaginación de Destino: Dinos** Edades 5-7

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

Ubicación: Depot Art Center

¡Ven a explorar y aprender datos divertidos sobre un tipo diferente de dinosaurio cada día! Los campistas se sumergirán en el mundo prehistórico de los dinosaurios (herbívoros, carnívoros y dinos voladores) a través de artes visuales y máscaras. Crearán caras y esculturas de dinosaurios, experimentarán con texturas y materiales, y descubrirán cómo dar vida a estas antiguas criaturas. ¡Esta emocionante aventura de dinosaurios culminará en una escaparate divertida y creativa de sus obras de arte el viernes!

**Creaciones de Crochet** Edades 8-13

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Kerri Crocker

Ubicación: Depot Art Center

Los campistas aprenderán todo sobre el mundo del crochet. Desde dominar puntadas básicas como puntadas de cadena, crochet simple y doble hasta patrones de lectura y crear diseños complejos propios. Embellecerán los collares personalizados con flores y cuentas de ganchillo, harán pulseras de amistad e incluso trabajarán juntos en un desafío de cuerda de salto grupal. Luego, los campistas elegirán un proyecto más grande de una selección de patrones, diseñados para desafiarse a sí mismos y a su artista. Ideal para todos los niveles de habilidad de crochet; ¡Es una combinación perfecta de creatividad, construcción de habilidades y diversión de elaboración!



# JÓVENES EN EL ARTE Campos de creatividad de verano



## Semana 10: 4-8 de agosto

**Las Grandes Puertas del Arte** Edades 5-8

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Nisty Tharp

Ubicación: Depot Art Center

¡Descubra, crea y conéctese con la naturaleza! Los artistas jóvenes se embarcarán en un viaje creativo que combina arte, naturaleza y aprendizaje práctico. Cada día, los campistas explorarán un nuevo medio artístico (girar, pintar, collage y más) mientras se sumergirán en temas del mundo natural y nuestro lugar en él. Este campamento fomenta la curiosidad, la creatividad y una conexión más profunda con la tierra a través del arte.

**Pintar sin Pinceles** Edades 5-8

lun.-vier. 8:30am-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jess Johnson

Ubicación: Depot Art Center

¡Los artistas jóvenes explorarán el mundo del color y la textura sin recoger un pincel! Este campamento creativo fomenta la experimentación con diferentes herramientas y materiales de pintura. Los campistas descubrirán la magia de la mezcla de color mientras crean obras de arte texturizadas y llevarán arte al aire libre con proyectos inspirados en la naturaleza. También explorarán la pintura a través de todos sus sentidos (visión, tacto y sonido, fomentando un enfoque inmersivo y juguetón de la creatividad. ¡Perfecto para mentes curiosas!

**Class Magistral de Atar y Teñir** Edades 10-14

lun.-vier. 1:00pm-4:30pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Tony Urbick

Ubicación Depot Art Center

¡Sumérgete en el mundo del teñido de telas japonesas en nuestro avanzado campamento de tie-dye! Los campistas llevarán sus habilidades de tie-dye al siguiente nivel, aprendiendo técnicas intrincadas como Shibori y creando impresionantes efectos ombre. Con un enfoque en la precisión y los detalles, los campistas dominarán el arte de establecer patrones complejos que transformen la tela en hermosas obras de arte. Inspirado en los métodos japoneses tradicionales, ¡este campamento ofrece la oportunidad de crear piezas dignas de emperadores y samurai!  
\*Se aplicará una tarifa de material adicional al momento de pagar.

**Batir, Mezclar, Crear!** Edades 10-14

lun.-vier. 8:30pm-12:00pm

**Descripción de la clase:**

**Maestro:** Jill Modesitt

Ubicación: Depot Art Center

¡Prepárate para cortar, mezclar y probar una semana de creatividad culinaria! Los jóvenes chefs explorarán el arte de cocinar mientras aprenden sobre nutrición, preparación de alimentos y creación de recetas. Desde combinar batidos y crear paletas de frutas hasta explorar panes caseros, pastas y pizzas, los campistas descubrirán la alegría de hacer comidas deliciosas y conscientes de la salud desde cero. En el camino, aprenderán conceptos básicos de grupos de alimentos, sustituciones de recetas y habilidades de cocina esenciales. Tenga en cuenta: las nueces, los lácteos y el gluten se utilizarán durante toda la semana.