



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 51 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Verano 2023

REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

VOLUMEN VII

1. REFRANES DE PERDICES Y CODORNICES
2. REFRANES DE POLLOS
3. REFRANES DE CAZA Y CARNE DE CAZA
4. REFRANES DE JAMÓN Y LOMO

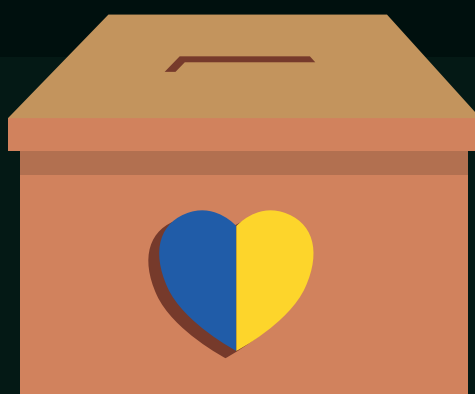


FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para
UCRANIA
en las oficinas de
Caja Rural
Libro 15 €uros



REFRANES Y DICHOS DE PERDICES Y CODORNICES

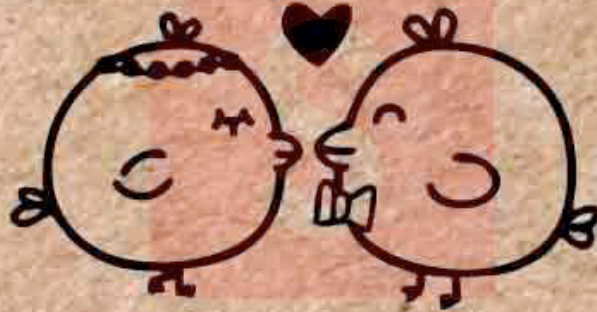
1. A perdiz por barba y caiga quien caiga.
2. Buena es la carne de perdiz, pero mejor la de codorniz.
3. Cada amén que el cura dice, le vale un par de perdices.
4. Cantó al alba la perdiz, más le valiera morir.
5. Como la perdiz herida que se va a morir al soto, así está mi corazón cuando te veo con otro.
6. Conejo, perdiz o pato, venga al plato.
7. Cuando canta la perdiz y el culo le goterea, es señal de que ha llovido o anda la marea.
8. Cuando la perdiz canta en el prado verde, es la mejor señal para cuando llueve.
9. Cuando la perdiz canta, nubada viene, no hay agua más segura que cuando llueve.
10. Cuando la perdiz canta, señal es de agua.
11. De la perdiz el pecho y del conejo el lomo.
12. De las aves, la perdiz, y de las mujeres, Beatriz.
13. Del conejo lo que mira al cielo, de la perdiz lo que mira al suelo.
14. Dios me dé en mi casa tomates y berenjenas y no perdices y salmones en la ajena.
15. Donde está la perdiz hay que poner el reclamo.
16. El conejo y la perdiz donde nacen van a morir.



17. El conejo y la perdiz, tienen el mismo perejil.
18. El conejo, por san Juan, y la perdiz, por Navidad.
19. El cura de Quer y el de Alovera andan a codornices por las rastreras
20. El hombre, por el traje, la perdiz, por el plumaje.
21. El perdigón y el gallo, por mayo.
22. El que de joven come perdices, de grande caga las plumas.
23. En abril, búscale el nido a la perdiz.
24. En abril, pone la perdiz.
25. En el pinar canta el cuco y en la torre la cigüeña, en el campo la perdiz y el borracho en la taberna.
26. En enero, busca la perdiz su compañero.
27. En san Antón, la perdiz con el perdigón.
28. En todos los lugares cuatro perdices son dos pares.
29. Entre escarolas y berros, la perdiz prefiero.
30. Estoy feliz, como una perdiz.
31. Harto de salmón y perdiz, el rey, gazpacho suele pedir.
32. Hay grandes narices que no huelen las perdices.
33. La mujer y la perdiz, con la lengua se maldicen.
34. La mujer y la perdiz, en Alcañiz.
35. La perdiz al ojeo, el conejo con perreo.
36. La perdiz emperdigada, de dos vueltas asada.
37. La perdiz es perdida, si caliente, no es comida.



Y FUERON FELICES,



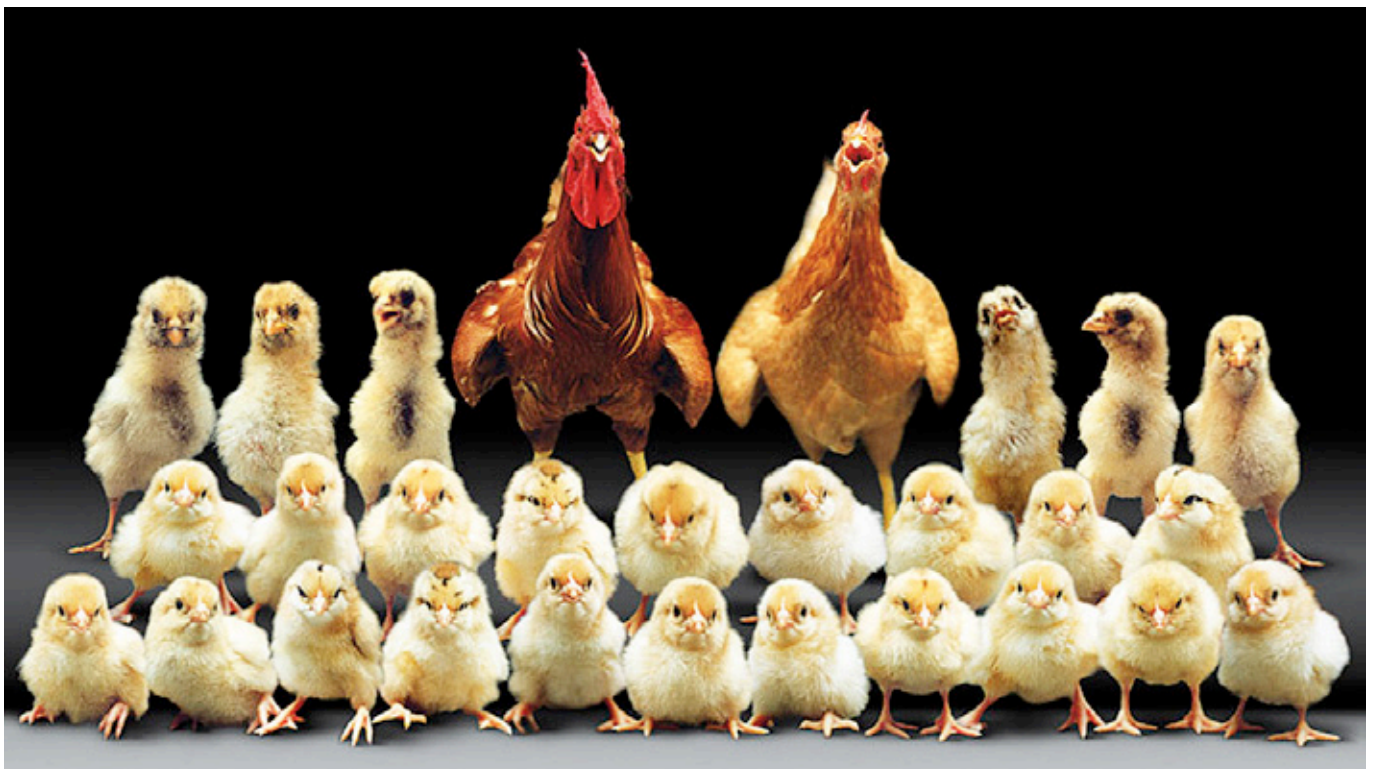
Y COMIERON PERDICES

38. La perdiz y la camuesa, por Navidad es buena.
39. La perdiz, con el dedo en la nariz.
40. Más valen patatas en reunión, que perdiz en un rincón.
41. Mejor perdiz en la mano, que dos en el campo.
42. No hay carne perdida, sino la liebre asada y la perdiz cocida.
43. No hay carne preada, sino la perdiz cocida y la liebre asada.
44. No quieras comer perdiz antes de matarla
45. Para el conejo y la perdiz, no olvides el perejil.
46. Patas coloradas tiene la perdiz: ojos, piquito y nariz.
47. Perdiz asada, esa me agrada, perdiz cocida, nunca en mi vida.
48. Perdiz derrengada, perdigoncillos guarda.
49. Perdiz escabechada mejor que asada.
50. Perdiz que vuela, no cae en pihuela (cazuela).
51. Perdiz todos los días ¿a quién no le cansa?
52. Por el pico se pierde la perdiz,
53. Por san Antón, cada perdiz con su perdigón.
54. Por san José bendito, hace la perdiz su nido.
55. Ser felices y comer perdices
56. Si el cazador no corre la mano izquierda, la perdiz se va a la mierda.
57. Si la perdiz toca la guitarra, el agua no marra.
58. Tal sea mi vida, cual es la perdiz con lima.
59. Tanto que sabe la codorniz y duerme en el suelo
60. Tapar la nariz, y comer la perdiz.
61. Un día perdiz y otro gazpacho, para que las perdices no den empacho.
62. Y fueron felices, y comieron perdices.



REFRANES DE POLLOS

1. A mengua de carne, buenos son pollos con tocino.
2. Si quieres que tu gallina buenos pollos saque, no le pongas trece huevos, ni la eches en martes.
3. Cuando muere el gallo, la gallina a cualquier pollo se arrima.
4. Como pollo sin cabeza.
5. Montar un pollo.
6. Cada gallina gobierna sus polluelos.
7. A fin de año mueren más pollos que gallos.
8. A gato viejo, pollo nuevo.
9. Alábate pollo, que mañana serás gallo.
10. Cuando la zorra predica, no están seguros los pollos.
11. Más valen cardos en paz que pollos en agraz.
12. Gatos, pollos y corderos, de los primeros.
13. El zorro cree que todo el mundo come pollo como él.
14. Para el verano te espero, pollo tomatero.
15. El pollo de enero, sube a su madre al gallinero.
16. Alábate pollo que mañana te guisan.
17. Pollos de mayo, dalos al diablo.
18. El que no arriesga un huevo no tiene un pollo.
19. El pollo de enero, la pluma vale dinero.
20. No cuentes tus pollos antes de que salgan del cascarón.
21. El pollo cada año y el pato madrigado.
22. A pollo pión, duro cortezón.
23. Andallo, andallo; que sois pollo y vais para gallo.





24. El pollo y el niño en agosto tienen frío.
25. Allí tiene la gallina los ojos, donde tiene los huevos y pollos.
26. Un pollo entre cuatro, caben a bocado, un pollo entre dos, lo que manda Dios.
27. El pollo de enero, para julio es tomatero.
28. Estar más asustado que un pollo en día de fiesta.
29. Callaos todos, y cogemos la madre y los pollos.
30. La pollada de agosto y enero, vale por un carnero.
31. A falta de vaca, buenos son pollos con tocino.
32. Pollo de julio, o le duele la cabeza, o le duele el culo.
33. Hartarte has, lobo, con calzas de pollo.
34. Mira por el mes de enero, qué pollo tengo en el mi pollero.
35. Ni pollo, ni capón, no pierde nunca sazón.
36. No te cases con un viudo, no vayas a criar pollos que otra gallina dejó.
37. No nace el pollo para sí solo.
38. Échame la manta afuera con todos los envoltorios, que yo no puedo criar gallinas con tantos pollos.
39. Pío, pio, dijo el pollo, yo me lo comeré todo.
40. El que no diga pollo gallo gallina no es de Medina.
41. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
42. Si el novio no fuere novio, dale un cagajón por pollo.
43. A pesar de ser tan pollo, tienes más plumas que un gallo.
44. Agua de Duero, caldo de pollos.
45. El pollo del labrador y el bizcocho de monja, caros cuestan.
46. Sentirse como pollo en corral ajeno.
47. El pollo de enero, en san Juan es comedero.
48. Pollo nuevo y vino añejo, hacen mozo al hombre viejo.
49. Si el diciembre viene mojado y enero helado, en Navidad no se crían muchos pollos.





50. Pollo de enero, hincha el tajadero.
51. En casa de tu hermano eructa pollo aunque comas mierda.
52. Mata el pollo y pon la mesa.
53. Al pollo en julio le duele la cabeza o el culo.
54. Más vale ser cocinero que pollo.
55. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
56. La envidia mató al pollo.
57. Más bien quiero en mi casa pan y cebolla, que en la ajena, gansos y pollas.
58. Comen frijoles y eructan pollo.
59. Como el enfermo de Rute, que se comía los pollos piando.
60. Hace falta un huevo para tener un pollo.
61. Alábate pollo, que mañana te matan.
62. Es mucho arroz para este pollo.
63. Pollo en enero con su madre sube al pollero.
64. Chico huevo, chico pollo.
65. A falta de polla, pan y cebolla.
66. Si no se arriesga un huevo, no se saca un pollo.
67. Más vale pan con amor que pollo con dolor.
68. Está tan a disgusto como pollo en corral ajeno.
69. Tan contenta va una gallina con un pollo como otra con ocho.
70. El pollo, pío, pío, y el niño, mío, mío.
71. Cuando el sol está en León, buen pollo con pichón y buen vino con melón.
72. El pollo de enero sube con el padre al gallinero.
73. Allá Marta con sus pollos.
74. El pollo de enero, debajo de las alas trae el dinero.
75. Sano como polluelo de buitre.
76. Los pollos de Marta, piden pan y danles agua.
77. De pollo de labrador, líbranos, Señor.



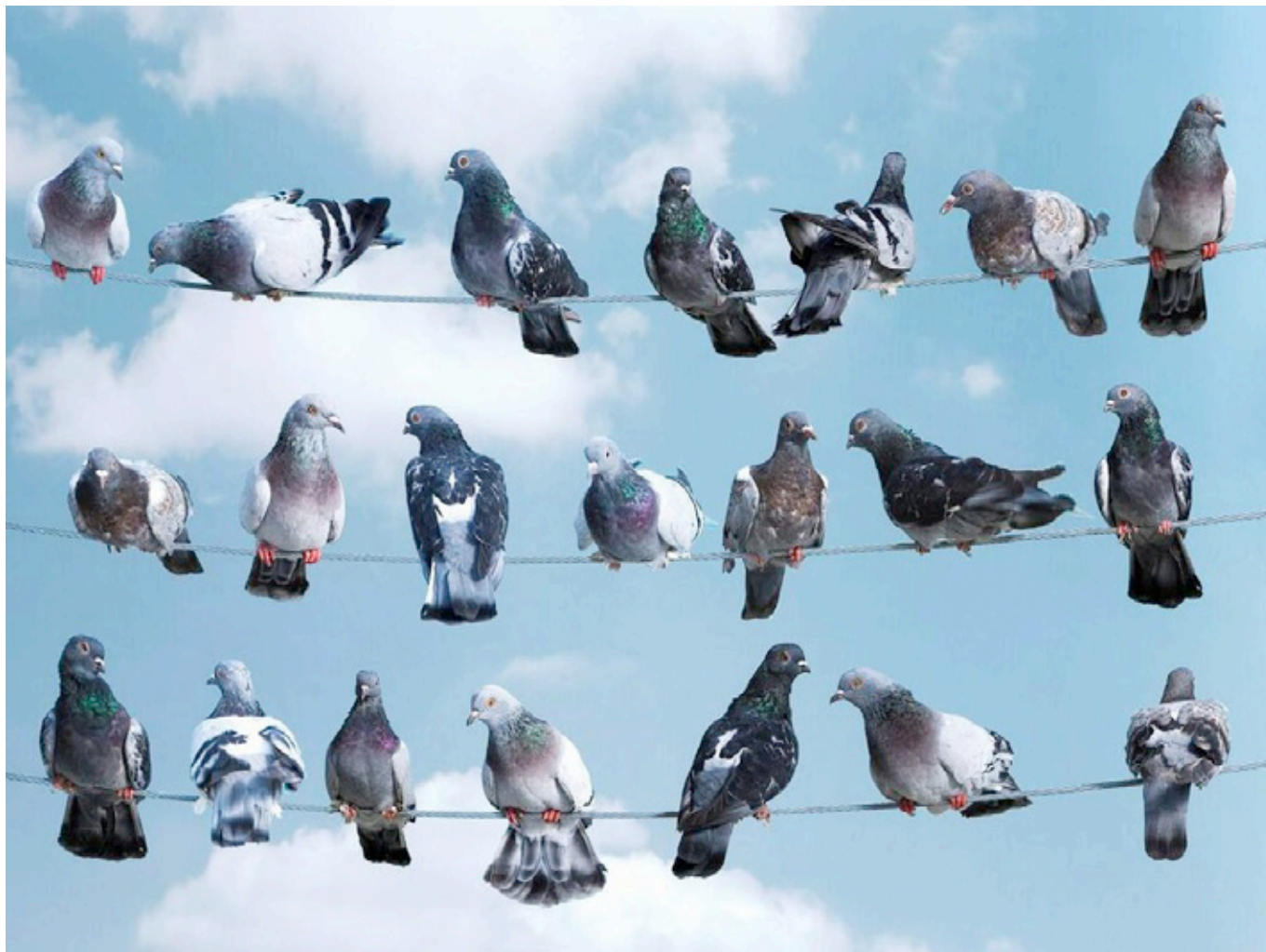
78. Si dejas que los lobos vigilen el gallinero, seguramente habrá cenas de pollo.
79. El muerto al hoyo y el vivo al pollo.
80. Silencio pollos pelones, que les voy a echar su maíz.
81. Cuesta más el ajo que el pollo.
82. Más valen berzas en paz que pollos en agraz.
83. Pollo de enero, pluma a dinero.
84. Sientes piar; pollos venden.
85. Más vale un pollo en paz que un buey en guerra.
86. Come mierda y eructa pollo.
87. Si quieres pollos el día del Señor, pon a incubar el día de la Ascensión.
88. Ser un pollo-pera.
89. Otro cría las gallinas y vos coméis los pollos.
90. Calentura de pollo por comer gallina.
91. Más vale berzas con amor, que pollos con rencor.
92. Mas vale pan solo y en paz, que pollos en agraz.
93. Sol de mayo mata pollitos.
94. Más quiero huevos hoy que mañana pollos.
95. Andar sin ton ni son, como pollo sin cabeza.
96. Los pollos de Doña María, ellos querían trigo y ella les daba cocina.
97. No es buen año cuando el pollo pica al gallo.
98. El que de joven come pollos, de viejo caga las plumas.
99. La mujer en el amor es como la gallina, que cuando se muere el gallo a cualquier pollo se arrima.
100. El aire de Colmenar mata los pollos y no da pan.
101. No estás bebiendo solo si tus pollos están en casa.



REFRANES DE LA CAZAY DE LA CARNE DE CAZA

1. A cazador nuevo, perro viejo.
2. A la cumbre de Artenara fui a cazar palomas, Suso. Después de siete horas regreso con un lechuzo.
3. A la torcaz, hasta que no le veas el collar, no le has de tirar
4. A puerta de cazador, nunca gran muladar.
5. A veces, caza quien no amenaza.
6. A zorros astutos también se les caza.
7. Águila no caza moscas.
8. Aire gallego, ni cazador ni conejero.
9. Al buen cazador, burro cojo y buen ojo.
10. Al cazador, leña, y al leñador caza.
11. Al mejor cazador se le escapa una paloma.
12. Al mejor cazador se le va la liebre.
13. Al mejor cazador se le va viva la liebre.
14. Astucia de zorro, mejor que olfato de buen cazador.
15. Buen cazador, mal labrador.
16. Buen pan de hogaza, buena huerta y carne de caza.
17. Can de buena raza, si hoy no, mañana caza.
18. Cazador absoluto, buenas piernas y pocos cartuchos.





19. Cazador aprovechado, compra las piezas en el mercado.
20. Cazador con levita, ¡quita, quita!
21. Cazador con perro, escopeta y zurrón, no reñirán sus hijos por la partición.
22. Cazador de palomas, no las sigas aunque no comas.
23. Cazador de Ribera, a joder la cartuchera.
24. Cazador joven y fino, aburre hasta al vecino.
25. Cazador por camino, no gana para vino.
26. Cazador que no tira y no corre, ningún conejo coge.
27. Cazador que tira y no persigue, poco o nada consigue.
28. Cazador y jugador, majador de yeso y cal, a morir al hospital.
29. Cazadores, sastres y zapateros, los más embusteros.
30. Come con el guarda, bebe con el guarda, no te fíes del guarda.
31. Con su maña, caza a la mosca la araña.
32. Con zapatos, no cazarán ratones los gatos.
33. Conejos y liebres vendo, porque los prendo.
34. Cuando cabalga el galgo, buena es la caza.
35. Cuando el lobo va a hurtar, lejos de casa va a cazar.
36. Cuando la zorra anda a caza de grillos, mal para ella y peor para sus hijos
37. Cuando vayas de palomas, echa pan aunque no comas.
38. De buena traza, buena caza



40. De casta le viene al galgo
41. De la caza el ejercicio, bueno para diversión y malo para oficio
42. Del conejo, la cabeza, pal cazador.
43. Donde menos se piensa, salta la liebre
44. El amo del hurón caza por dos
45. El buen cazador, el señuelo a la garza, y los perros al halcón.
46. El cazador que persigue a un elefante no se detiene a tirar piedras a los pájaros.
47. El cazador que persigue a un elefante no se detiene para tirar piedras a los gorri-
nes.
48. El cazador y el mentiroso, perdidos son, si no son memoriosos.
49. El galgo de buena raza, hasta la muerte caza.
50. El jabalí embardaú, esta medio cazaú.
51. El mejor cazador, miente más que caza.
52. El novato, tiro a tiro y paso a paso y al veterano haz caso.
53. En Briviesca, el que no caza, pesca.
54. En buen cazadero, no vayas primero si antes no has sido morralero.
55. En caza y en amores, entras cuando quieres y sales cuando puedes
57. En enero busca la liebre en el reguero
58. En san Antón, la perdiz con el perdigón.
59. Es gran bobada poner cebo al ave cazada
60. Ese caza que no la amenaza
61. Gato con cascabel, no caza ratón.
63. Guerra, caza y amores, un placer de mil dolores
64. Hace paz o tregua el que caza no lleva.
65. Hasta al mejor cazador se le escapa la liebre.
66. Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador.





67. Hijo de gato, caza ratones.
69. Ir a cazar con hurón muerto, es mal acierto.
70. La buena caza para la buena panza
71. La caza y los negocios quieren porfía
72. La caza, en la cazuela
73. La caza, en la plaza.
75. La ilusión del cazador, a una mentira otra mayor.
76. La liebre, del que la espanta, y la perdiz, del que la mata
77. La perdiz, de primer celo canta, de segundo espanta y de tercero, mata
79. La pesca y la caza, en la plaza.
80. La porfía mata la caza
81. Los cazadores atrapan las liebres con los perros: muchos hombres atrapan a los ignorantes con la adulación.
82. Los gatos hartos de sardinas no cazan ratones.
83. Lunes, galbana; martes, mala gana; miércoles, tormenta; jueves, mala venta; viernes, a cazar ; sábado, a pescar, y el domingo se hizo para descansar.
84. Mal cazador, buen mentidor.
85. Mal haya cazador loco que gasta su vida tras un pájaro por matar otro.
86. Mal se caza con perros desganados.
87. Más conejos se cazan charlando en la taberna que en el monte con la escopeta.
88. Mientras unos golpean la mata, otros cogen la caza
89. Mochuelo a principio de cazadero, mal agüero
91. Ni buen médico, ni buena caza, sino buena hogaza.
93. Ni caza de cazador, ni dinero de jugador.
94. Ni caza junto al río, ni viña a pie del camino.



95. Ni moza de plaza, ni rico de caza
96. Ni todos los que tienen libros son lectores ni todos los que tienen escopeta son cazadores.
97. Nin caza a beira do río nin viña ó pé do camiño.
98. No hará casa con azotea, quien en cazar o pescar se emplea.
99. No hay caza perdida, sino la liebre asada y la perdiz cocida
100. No se caza liebres tocando almireces.
101. No se cazan dos pájaros al mismo tiempo.
102. No vendas la piel antes de cazar al oso.
104. Nunca se miente tanto como antes de las elecciones, durante la guerra y después de la cacería.
106. Para la caza del conejo, cazador cojo y perro viejo.
107. Para ser buen cazador: paciencia, reflejos y buen humor.
108. Para ser cazador fino: precaución, cabeza y buen tiro.
109. Pasiegos y perros de caza, cuanto menos en casa.
110. Perro de buena raza, hasta la muerte caza.
111. Por agosto, la codorniz en el rastrojo
112. Por san Antón, busca la perdiz al perdigón
113. Prefiero en mi casa tomate o calabaza, que en la de otros becada de caza.
114. Quien caza sin perros, se pierde en los cerros.
115. Quien dos liebres sigue, tal vez caza una y muchas veces, ninguna
116. Quién pájaros quiera cazar, no ha de vocear.
117. Quien quiera pasar buen día, vaya a cazar a la Matilla.
118. Quien va a caza de liebres, tres trae consigo: una de hambre, otra de cansancio y otra de frío.
119. Raposa que mucho tarda, caza aguarda
120. Ratón que no tiene más que un horado, pronto es cazado
121. Reunión de cazadores, reunión de embusteros
122. Reunión de cazadores, reunión de embusteros.
123. Sed de cazador y hambre de pescador
126. Si cazares, no te alabes; si no cazares, no te enfades.
127. Si el cazador no corre la mano izquierda, la perdiz se va a la mierda.
128. Si el galgo se estira, buen día de caza.
129. Tierra movida, liebres tendrá al otro día
130. Uno caza la liebre en el prado y otro, en el plato.
131. Uno caza la liebre en el prado, y otro la caza en el plato
132. Uno levanta la caza, y otro la mata
134. Vale más pájaro de lugar, que águila real sin cazar.
135. Vendí una vaca, compré un perro, fui a caza, maté un conejo, comíme la carne y ahorré el pellejo.
136. Yerro es ir de caza sin perro.
137. Zorro dormilón no caza gallinas.



REFRANES DEL JAMÓN

1. A la carne vino, y si es jamón, con más razón.
2. Agua poca, y jamón, hasta la boca.
3. Al jamón de tocino, buen golpe de vino.
4. Al pan, pan, y al vino, ...taquitos de jamón.
5. Al viajero jamón, vino y pan casero.
6. Allí se me ponga el sol, donde me den vino y jamón.
7. Aquel que se coma el hueso, que se coma el jamón.
8. Caldo sin jamón ni gallina, no vale una sardina.
9. Con dinero en el bolsillo, buen jamón y cochinillo.
10. Con jamón y buen vino se anda el camino.
11. Con vino y jamón, subirás el escalón.
12. Contigo pan y cebolla, pero mejor jamón y buen vino.
13. Cuando no hay ni jamón ni lomo, de todo como.
14. De lo terrestre el jamón, de la mar el salmón.
15. Del cerdo,...hasta los andares.
16. Dijo el jamón al vino: aquí te espero, buen amigo.
17. Dios le da pan al que tiene jamón y queso.
18. Echa en tus ollas tus pergaminos, mientras yo echo en la mía mi jamón y mi tocino.
19. El melón, como el jamón, venturón.
20. El que nace para torta, del cielo le cae el jamón.
21. Entre pueblo y populacho hay la misma diferencia que entre jamón y gazpacho.
22. Hoy venimos a cantarte los rondadores de Cillas, si quieres que te cantemos, saca



jamón, vino y sillas.

23. Jamón cocido en vino, hace al viejo niño.
24. Jamón empezado, cada cual le tira un tajo.
25. Jamón empezado, pronto mediado; jamón mediado, pronto acabado.
26. Jamón y chorizo, ahora es acertijo.
27. Jamón y porrón, hacen buena reunión.
28. Jamón y vino viejo, estiran el pellejo.
29. Judío que come tocino y jamón, tornase cristiano sin dilación.
30. Más infieles hizo cristianos el tocino y el jamón, que la Santa Inquisición.
31. Más vale tener cerdos que dan jamones y no rompen los corazones.
32. Mojo Jamón y lo jamo, jamo Jamón y lo mojo.
33. Mucho jamón para tan poco huevo.
34. No compres cosa vieja que no sea vino, jamón o teja.
35. No te enamores del cerdo porque te gusta el jamón.
36. Olla con jamón y gallina, a los muertos resucita.
37. Olla con jamón y gallina, canela fina.
38. Olla con jamón, tocino, vaca y gallina, alimento y medicina.
39. Pon vino y jamón crudo, y verás quién es cada uno.
40. Prefiero jamón crudo, que patatas bien cocidas.
42. Quien toma vino y jamón, no padece del corazón.
43. Si el cerdo volase, no habría ave que le ganase.
44. Tinto con jamón es buena inyección.
45. Tomates y pimientos, "jamón de huerto"
46. Un convento da un limón, pero a cambio de un jamón.
47. Uña y carne, jamón y tocino.
48. Y ¡un jamón con chorreras!
49. Yo me atraco de jamón, y el envidioso sufre la indigestión.



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa



El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

