



Arepas



La Real

HISTORIA DE LA AREPA*

*HISTORY OF THE AREPA

ILLUSTRADA POR / ILLUSTRATED BY ROBERTO WEIL

2025

¿Cuál se quieren preparar?

WEIL

¿De dónde viene la palabra?*

En el comienzo, como siempre, fue el verbo: la palabra “*erepa*” era usada por los pueblos que originalmente habitaban el territorio norte de Suramérica para describir unos panes de maíz cocidos a fuego sobre planchas redondas y que formaban parte fundamental de su dieta.



***Where Does the Word *Arepa* Come From?**

In the beginning, as always, was the word: *arepa* was used by the original inhabitants of northern South America to describe a type of bread made from corn and cooked over a fire on round griddles. It was a staple of their diet.

JANUARY | ENERO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
29	30	31	NEW YEAR'S DAY AÑO NUEVO	1	2	3
5	DÍA DE REYES MAGOS	6	7	DÍA DE LOS MÁRTIRES HISTÓRICO	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	MARTIN LUTHER KING DAY	18	DÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LA ALTAGRACIA	19	20	21
22	DÍA DE JUAN PABLO DUARTE	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Share your #realmoment **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< DECEMBER / DICIEMBRE							FEBRUARY / FEBRERO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
8	9	10	11	12	13	14	9	10	11	12	13	14	15
15	16	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20	21	22
22	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	
29	30	31											

La gente del maíz*

• Desde cuándo conocemos el maíz? Ha estado siempre entre los pueblos de América. El registro más antiguo sobre el maíz, en el territorio que hoy es Colombia y Venezuela, data de unos 3000 años. Hay evidencias de que se cultivaba en Mesoamérica —de México hasta Costa Rica— desde el 2500 a. de C.



***The People of the Corn**

How far back does our knowledge of corn go? It has always existed among the peoples of the Americas. The oldest record of corn in what is known today as Colombia and Venezuela dates to around 3,000 years ago. There is evidence that it was cultivated in Mesoamerica—from Mexico to Costa Rica—as early as 2500 BCE.

FEBRUARY | FEBRERO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
26	27	28	29	30	31	1
2	<small>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN FERIADO</small> 3	<small>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN HISTÓRICO</small> 4	5	6	7	8
9	10	11	<small>TU BISHVAT</small> 12	<small>VALENTINE'S DAY</small> 13	14	15
<small>PRESIDENTS' DAY</small> 16	17	18	19	20	21	22
<small>DÍA DE LA BANDERA</small> 23	24	25	<small>DÍA DE LA INDEPENDENCIA</small> 26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8



Share your #realmoment **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< JANUARY / ENERO							MARCH / MARZO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23/30	24/31	25	26	27	28	29

¿Colombiana o venezolana?*

No tiene sentido discutir esto: la arepa es un legado indígena. Existía incluso antes de que a alguien se le ocurriera llamar América a este continente. Es una herencia compartida entre la gente del maíz y, con otras variantes, se extiende más allá de Colombia y Venezuela.



***Colombian or Venezuelan?**

There's no need to argue: the arepa is an Indigenous legacy. It existed long before anyone thought to call the continent America. This heritage belongs to the people of the corn and exists in various forms beyond Colombia and Venezuela.

MARCH | MARZO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
23	24	25	26	27	28	1 CARNAVAL
2 CARNAVAL	3 CARNAVAL	4 CARNAVAL	5 MIÉRCOLES DE CENIZA CUARESMA CARNAVAL	6	7	8
9 DAYLIGHT SAVING TIME STARTS FORWARD 1 HOUR	10	11	12 EREV PURIM	13 PURIM	14	15
16 NATALICIO DE BENITO JUÁREZ FERIADO	17	18	19	20 NATALICIO DE BENITO JUÁREZ HISTÓRICO	21 DÍA DE LA EMANCIPACIÓN	22
23 DÍA DE SAN JOSÉ	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



Share your #realmoment
LaRealLife
www.larealfoods.com

<< FEBRUARY / FEBRERO							APRIL / ABRIL >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28		27	28	29	30			



Un punto de encuentro*

Más allá de las fronteras, la arepa es parte de la identidad de los pueblos que la consumen. Una tradición mutua y el legado más sabroso que nos dejaron nuestros antepasados.



***A Meeting Point**

Beyond borders, the arepa is part of the identity of all the peoples who enjoy it. It's a shared tradition and the most delicious legacy left to us by our ancestors.

APRIL | ABRIL 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 <small>EREV PESACH</small>
<small>PESACH</small> ★ 13	<small>PESACH</small> ★ 14	<small>PESACH</small> ★ 15	<small>PESACH</small> ★ 16	<small>JUEVES SANTO</small> <small>PESACH</small> ★ 17	<small>VIERNES SANTO</small> <small>PESACH</small> ★ 18	<small>DECLARACIÓN DE LA INDEPENDENCIA</small>  <small>PESACH</small> ★ 19
<small>EASTER SUNDAY</small>  <small>DOMINGO DE RESURRECCIÓN</small> <small>PESACH</small> ★ 20	21	22	23	<small>YOM HASHOAH</small> ★ 24	25	26
27	28	29	<small>YOM HAZIKARON</small> ★ 30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Share your #realmoment 
   **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< MARCH / MARZO							MAY / MAYO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31



Cada arepa es un mundo*

La arepa es quizá uno de los platos con más variaciones que existe. Desde el comienzo ha sido un alimento que se adapta a las necesidades geográficas y sociales. Lo más hermoso de la arepa es su diversidad de estilos, tamaños y colores que se asemejan a lo diverso de sus consumidores.

***A World in Every Arepa**

The arepa might be one of the most varied dishes out there. From the start, it has adapted to geographic and social needs. Its beauty lies in its diversity of styles, sizes, and colors, reflecting the variety of those who eat it.

MAY | MAYO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

DÍA DEL TRABAJO
YOM HAATZMÁUT

DÍA DEL TRABAJO
BATALLA DE PUEBLA

DÍA DE LAS MADRES

DÍA DE LA MADRE
MOTHER'S DAY

LAG BAOMER

MEMORIAL DAY
YOM YERUSHALAYIM



Share your #realmoment
LaRealLife
www.larealfoods.com

<< APRIL / ABRIL							JUNE / JUNIO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				29	30					



A modo de ejemplo:

Dos de las arepas colombianas más populares son la paisa y la de queso. La arepa paisa, de Antioquia, es delgada y de maíz blanco, por eso es perfecta como acompañante. En el caso venezolano, van desde las dulces fritas hasta las horneadas con gran variedad de tamaños y rellenos que se consumen como un plato único.

***By Way of Example**

Two of the most popular Colombian arepas are the *arepa paisa* and the *arepa de queso*. The arepa paisa, from Antioquia, is thin and made from white corn, making it a perfect side. In Venezuela, arepas range from sweet and fried to baked, with a vast variety of fillings and sizes, often enjoyed as a main course.

JUNE | JUNIO 2025

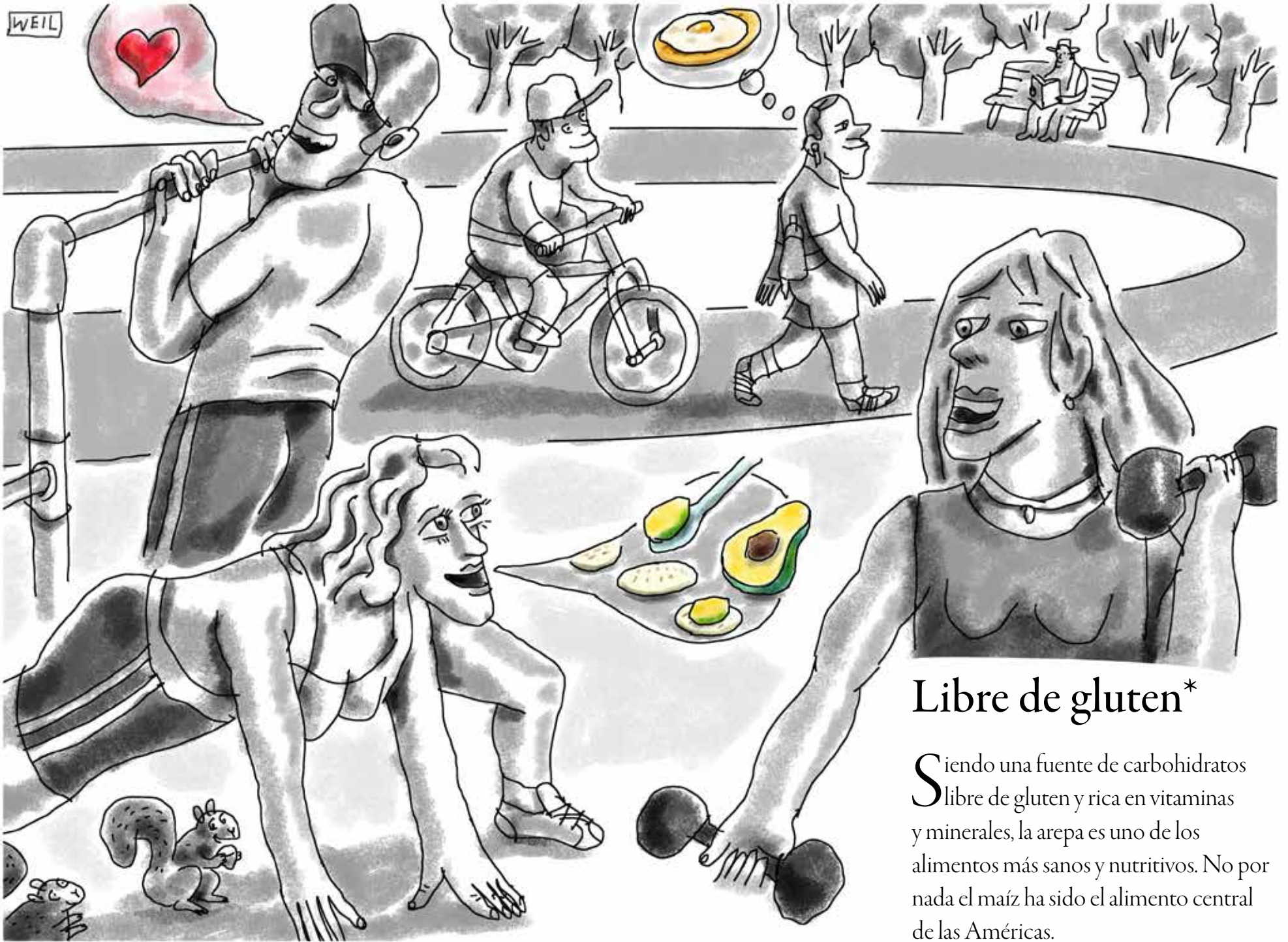
SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
EREV SHAVUOT ✧ 1	DÍA DE LA ASCENSIÓN ✧ 2	SHAVUOT ✧ 3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
DÍA DEL PADRE FATHER'S DAY 15	16	17	18	JUNETEENTH CORPUS CHRISTI 19	20	21
22	CORPUS CHRISTI 23	BATALLA DE CARABOBO 24	25	26	27	28
29	SAN PEDRO Y SAN PABLO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS 30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



Share your #realmoment
La Real Life
www.larealfoods.com

<< MAY / MAYO							JULY / JULIO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
				1	2	3			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		

WEIL








Libre de gluten*

Siendo una fuente de carbohidratos libre de gluten y rica en vitaminas y minerales, la arepa es uno de los alimentos más sanos y nutritivos. No por nada el maíz ha sido el alimento central de las Américas.

***Gluten-Free**

As a gluten-free source of carbohydrates that is rich in vitamins and minerals, the arepa is one of the healthiest and most nutritious dishes. There's a reason corn has been the main food source in the Americas.

JULY | JULIO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO	
29	30	1	2	3	4 <small>INDEPENDENCE DAY</small> 	5 <small>DÍA DE LA INDEPENDENCIA</small> 	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
<small>DÍA DE LA INDEPENDENCIA</small> 	20	21	22	23 <small>NATALICIO DE SIMÓN BOLÍVAR</small> 	24 <small>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</small> 	25	26
<small>DÍA DEL PADRE</small> 	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	



Share your #realmoment 
   **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< JUNE / JUNIO							AUGUST / AGOSTO >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30						24/31	25	26	27	28	29	30



La nuestra de cada día*

Del cómo, con qué y el cuándo cada quien tiene su ley: la arepa es tan versátil que permite que cada familia y cada miembro de esa familia desarrolle su propia forma de comer y de armar su arepa perfecta.

***Our Way, Every Day**

As to how it's cooked, with what, and when, everyone has their own way: the arepa is so versatile that each family and each member of that family comes up with their own way of eating and building their perfect arepa.

AUGUST | AGOSTO 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
27	28	29	30	31	1 <small>EREV TISHÁ BAV</small>	2
<small>TISHÁ BAV</small> 3	4	5	6 <small>BATALLA DE BOYACÁ</small>	7	8	9
10	11	12	13	14 <small>FUNDACIÓN DE PANAMÁ LA VIEJA</small>	15 <small>DÍA DE LA RESTAURACIÓN</small>	16
17 <small>LA ASUNCIÓN DE LA VIRGEN</small>	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



Share your #realmoment
La Real Life
www.larealfoods.com

<< JULY / JULIO							SEPTEMBER / SEPTIEMBRE >>							
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			28	29	30					








Arepa'todo el mundo*

Desde el primer encuentro entre los dos mundos, allá por 1492, todo el que probó la arepa la quiso presentar a otros. En la última década, sin embargo, se produjo lo que podríamos llamar el fenómeno de la “arepización” global: ya no hay lugar donde no se conozca la arepa.

*Arepas for Everyone

Ever since the first encounter between the two worlds, back around 1492, everyone who has tried an arepa has wanted to share it with others. Over the past decade, however, there's been what we might call a phenomenon of global "arepization": there's no longer any corner of the globe unfamiliar with the arepa.

SEPTEMBER | SEPTIEMBRE 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
31	LABOR DAY  1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	DÍA DE LA INDEPENDENCIA  15	16	17	18	19	20
EREV ROSH HASHANA II 5786  21	ROSH HASHANA  22	DÍA DE LAS MERCEDES  23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

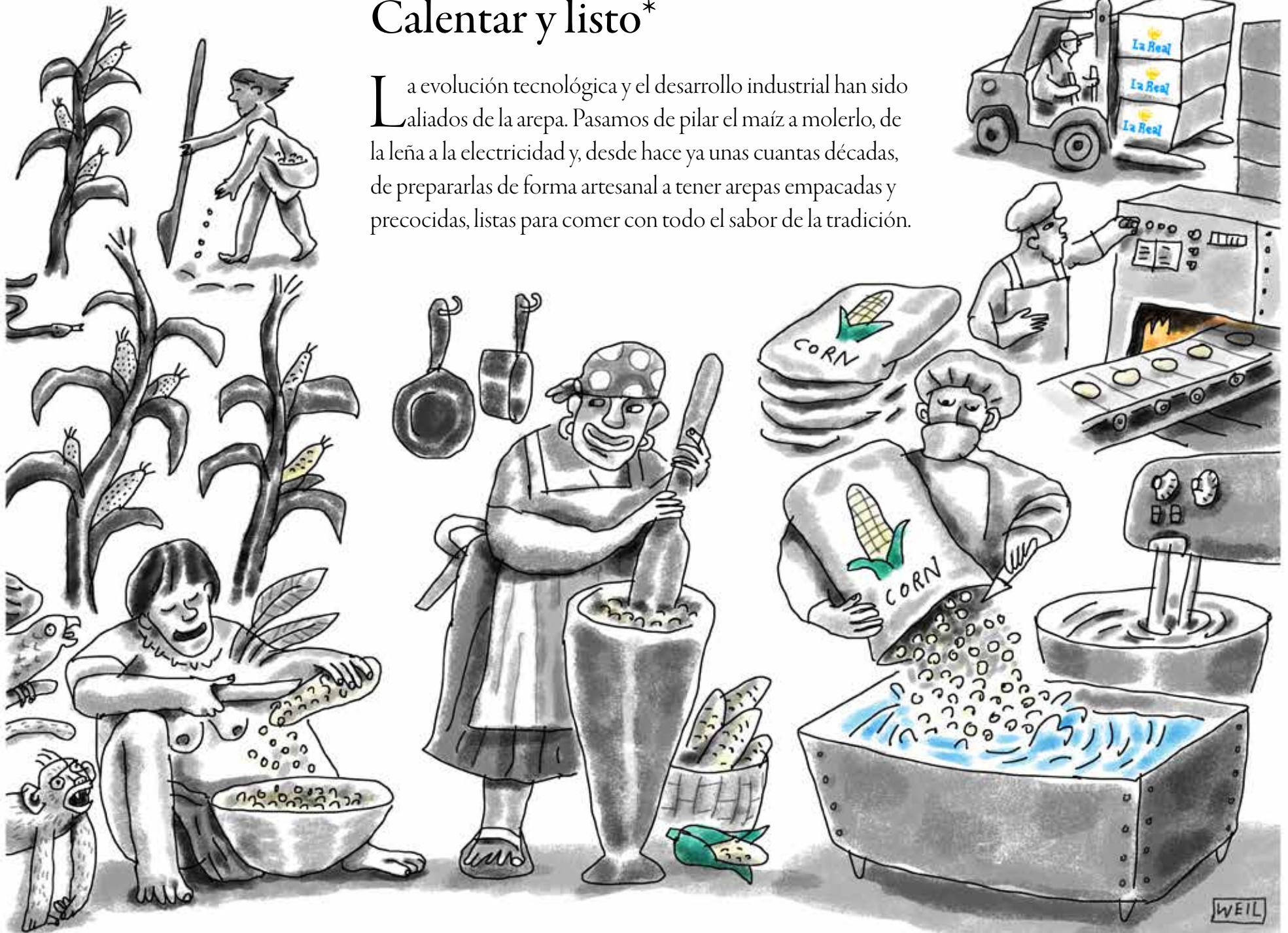


Share your #realmoment  **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< AUGUST / AGOSTO							OCTOBER / OCTUBRE >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24/31	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	

Calentar y listo*

La evolución tecnológica y el desarrollo industrial han sido aliados de la arepa. Pasamos de pilar el maíz a molerlo, de la leña a la electricidad y, desde hace ya unas cuantas décadas, de prepararlas de forma artesanal a tener arepas empacadas y precocidas, listas para comer con todo el sabor de la tradición.



***Heat and Enjoy**

The arepa has evolved through technological advancements and industrial development. We've gone from pounding the corn to grinding it, from firewood to electricity, and, over the last few decades, from preparing them by hand to having arepas packaged and precooked, ready to eat with all of the flavor of tradition.

OCTOBER | OCTUBRE 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
28	29	30 EREV YOM KIPPUR ★	1 YOM KIPPUR ★	2	3	4
5 EREV SUKKOT ★	6 SUKKOT ★	7 SUKKOT ★	8 SUKKOT ★	9 SUKKOT ★	10 SUKKOT ★	11
12 DÍA DE LA RAZA HISTÓRICO DÍA DE LA RESISTENCIA INDÍGENA SUKKOT ★	13 COLUMBUS DAY SUKKOT ★ DÍA DE LA RAZA FERIADO	14 SHIMINI ATZERET ★	15 SIMCHAT TORAH ★	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 HALLOWEEN 🇺🇸	31	1
2	3	4	5	6	7	8



Share your #realmoment
LaRealLife
www.larealfoods.com

<< SEPTEMBER / SEPTIEMBRE

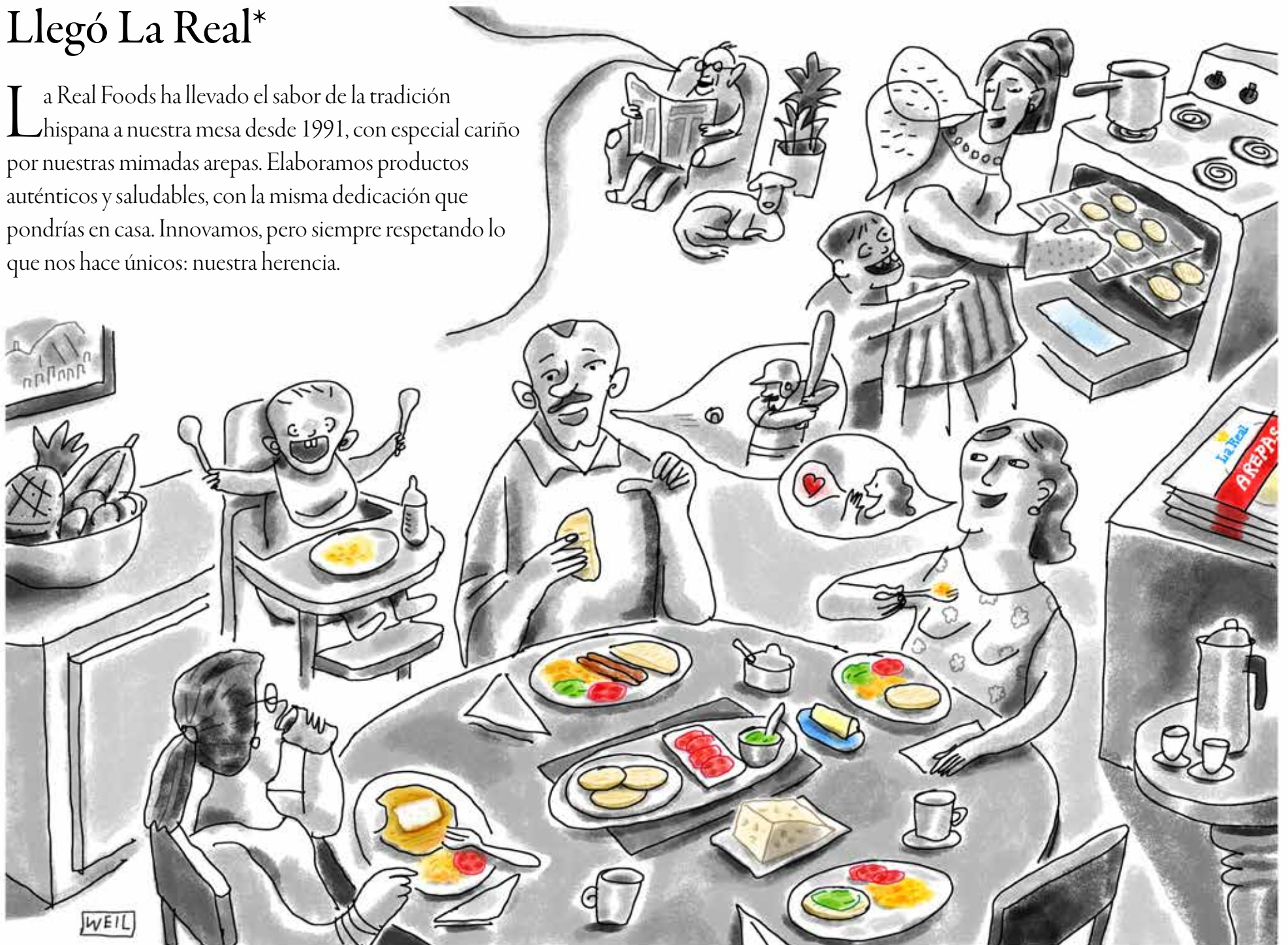
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBER / NOVIEMBRE >>

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

Llegó La Real*

La Real Foods ha llevado el sabor de la tradición hispana a nuestra mesa desde 1991, con especial cariño por nuestras mimadas arepas. Elaboramos productos auténticos y saludables, con la misma dedicación que pondrías en casa. Innovamos, pero siempre respetando lo que nos hace únicos: nuestra herencia.



***La Real Foods Arrives**

La Real Foods has been bringing the flavor of Hispanic tradition to our tables since 1991, with a special focus on our beloved arepas. We create authentic, healthy products with the same care as you would at home, innovating while respecting what makes us unique: our heritage.

NOVEMBER | NOVIEMBRE 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
26	27	28	29	30	31	DÍA DE LOS SANTOS DÍA DE LOS MUERTOS
2 DAYLIGHT SAVING TIME ENDS BACK 1 HOUR	3 SEPARACIÓN DE PANAMÁ DE COLOMBIA HISTÓRICO TODOS LOS SANTOS	4 DÍA DE LA BANDERA	5 CONMEMORACIÓN PATRIÓTICA EN LA CIUDAD DE COLÓN	6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN HISTÓRICO	7	8
9 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN FERIADO	10 PRIMER GRITO DE INDEPENDENCIA	11 VETERANS DAY INDEPENDENCIA DE CARTAGENA HISTÓRICO	12	13	14	15
16 DESCUBRIMIENTO DE PUERTO RICO HISTÓRICO	17 INDEPENDENCIA DE CARTAGENA FERIADO REVOLUCIÓN MEXICANA FERIADO	18	19 REVOLUCIÓN MEXICANA HISTÓRICO	20	21	22
23	24	25	26 THANKSGIVING	27 INDEPENDENCIA DE PANAMÁ DE ESPAÑA HISTÓRICO	28	29
30	1	2	3	4	5	6



Share your #realmoment
La Real Life

www.larealfoods.com

<< OCTOBER / OCTUBRE							DECEMBER / DICIEMBRE >>						
S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S	S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4							
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			



Celebremos juntos*

En estas fechas especiales, La Real está a tu lado con tus arepas favoritas listas para calentar y disfrutar con familia y amigos. Cada bocado es una celebración de nuestras raíces, un abrazo lleno de sabor que nos recuerda que lo mejor que compartimos es lo hecho con cariño.















¿Cuál se quieren preparar?

La Real

***Let's Celebrate Together**

During this special season, La Real is by your side with your favorite arepas, ready to heat up and enjoy with family and friends. Every bite celebrates our roots, reminding us that the best things we share are made with love.

DECEMBER | DICIEMBRE 2025

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
30	1	2	3	4	5	6
 DÍA DE LAS VELITAS	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN  DÍA DE LA MADRE 	8	9	10	 DÍA DE LA VIRGEN DE GUADALUPE	12
14	15	16	17	18	19	20
CHANUKAH: 1 CANDLE 	CHANUKAH: 2 CANDLE 	CHANUKAH: 3 CANDLE 	CHANUKAH: 4 CANDLE 	CHANUKAH: 5 CANDLE 	CHANUKAH: 6 CANDLE 	CHANUKAH: 7 CANDLE  DÍA DE DUELO NACIONAL 
21	22	23	24	25	26	27
CHANUKAH: 8 CANDLE 	CHANUKAH: 8TH DAY 		NOCHEBUENA	CHRISTMAS DAY NAVIDAD		
28	29	30	31	1	2	3
			FIN DE AÑO			
4	5	6	7	8	9	10



Share your #realmoment  **La Real Life**
www.larealfoods.com

<< NOVEMBER / NOVIEMBRE

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

JANUARY / ENERO 2026 >>

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
						2
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025



JANUARY / ENERO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



FEBRUARY / FEBRERO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



MARCH / MARZO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



APRIL / ABRIL

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



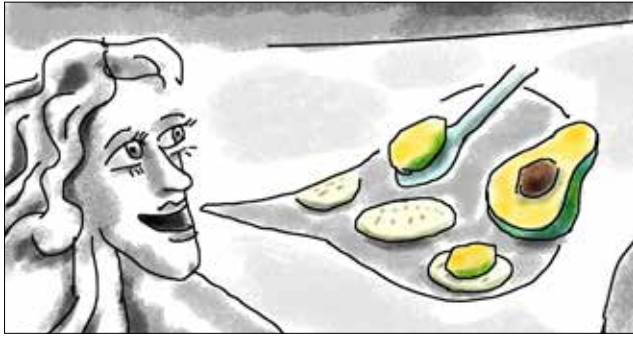
MAY / MAYO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



JUNE / JUNIO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



JULY / JULIO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST / AGOSTO

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER / SEPTIEMBRE

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



OCTOBER / OCTUBRE

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER / NOVIEMBRE

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24	25	26	27	28	29

DECEMBER / DICIEMBRE

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



13013 SW / 122 Avenue. Miami, FL 33186 / OFF 305 232 6449 / info@larealfoods.com / www.larealfoods.com

DISEÑO / DESIGN: MANUEL GONZÁLEZ RUIZ - www.magoatelier.com
TEXTOS / TEXTS: LUGAR COMUN INC
ILUSTRACIONES / ILLUSTRATIONS: ROBERTO WEIL
MAQUETACIÓN / LAYOUT: JOSÉ VILLAMIZAR

Share your #realmoment 
  **La Real Life**