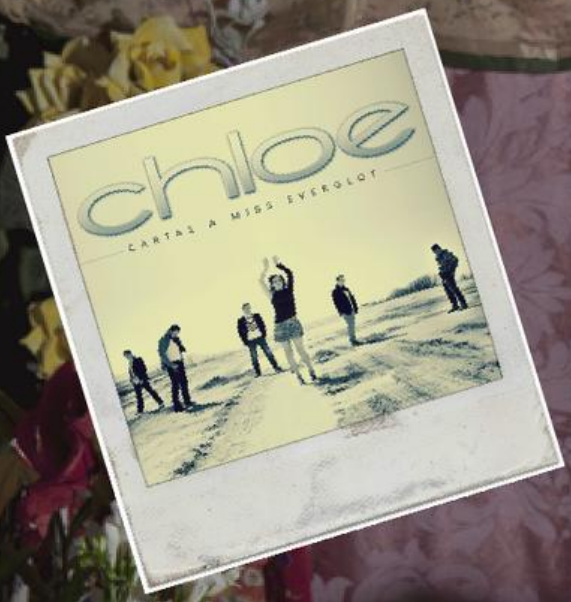
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

FEBRERO 2013
NÚMERO 48







Alondra Bentley

WWW.PLANETA28.COM









STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

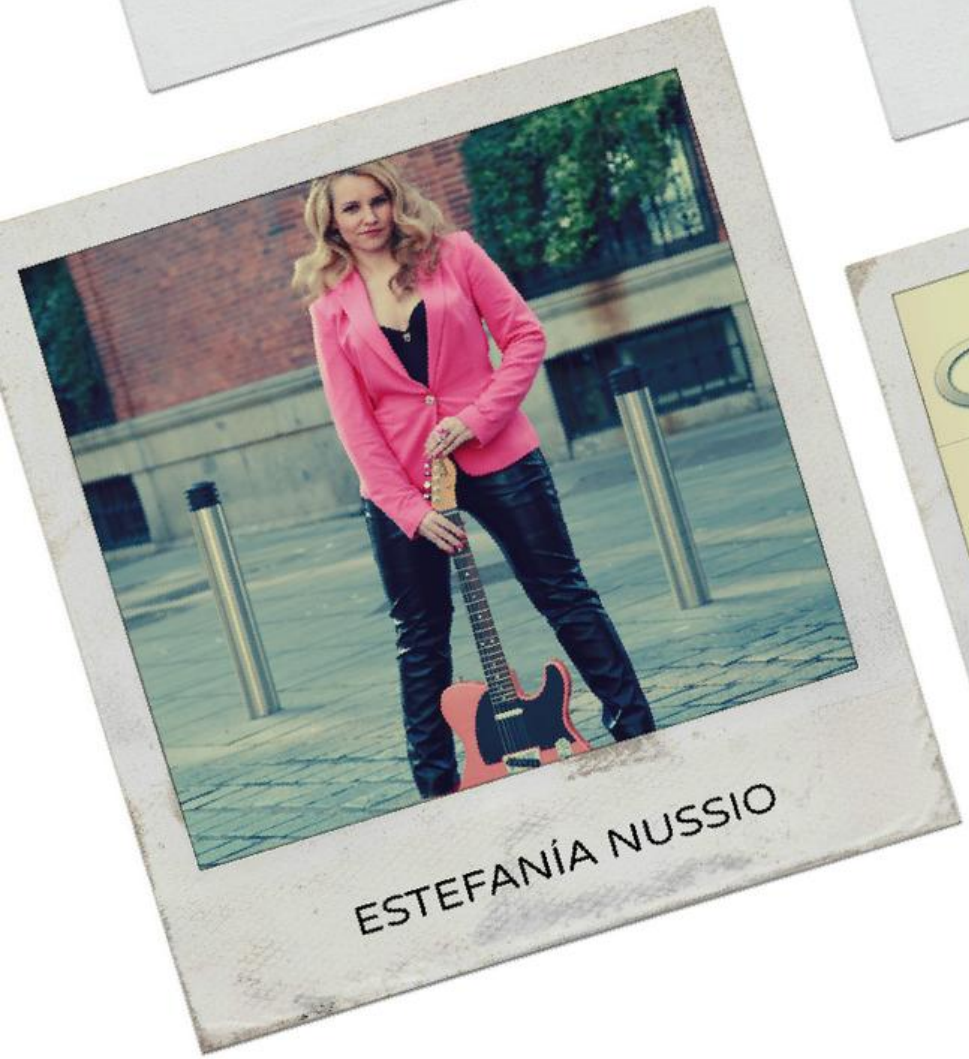
CONTACTO:P



MAILERS



ALONDRA BENTLEY



ESTEFANÍA NUSSIO



PLANETA28@PLANETA28.COM







LA FÁ

BIERMU

LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO



C/ PRINCESA, 5 • C/ GÉNOVA, 21 • HERON DIVERSIA • HERON CIT



Si quieres obtener descuentos directos, recibir informació
y beneficiarte de muchas ventajas más, entra en ww



Y LAS MEJORES COCINAS CERVECERAS



Y • PARQUESUR • PARQUE CORREDOR • TRES AGUAS • LA GAVIA

n sobre nuestras actividades, disfrutar de promociones exclusivas
w.lafabricamuseodelacerveza.es y únete al **Club La Fábrica.**



Alondra Bentley

Dos discos bajo el brazo, Sings for children, it´s holidays! y The Garden Room ¿cómo se vive en los tiempos que corren tener dos discos en el Mercado?

Es una reacción de total optimismo ante la situación tan difícil que vivimos, mi sello Gran Derby Records ha decidido ignorar la crisis de la industria musical sumada a la crisis global para apostar por mi música, un gesto así te hace percibir el inmenso apoyo y confianza en lo que haces y al final el resultado ha sido muy bueno; hemos reeditado el disco de niños y The Garden Room va por el mismo camino, así que estamos muy contentos, claro.

¿Qué nos vamos a encontrar en tus discos?

The Garden Room es un disco que habla sobre mi familia, está dedicado a ellos. Ha sido producido por Josh Rouse, trabajar con él es un lujo porque tiene perspectiva de músico pero a la vez tiene un don para saber hacia donde van las canciones y cómo deben sonar para transmitir lo que se pretende que transmitan. Grabé la mayor parte en directo en el estudio junto a mi banda, los músicos han pasado a ser parte fundamental de mi proyecto, ellos se encargaron de los arreglos y eso hace que el disco suene muy fiel a lo que somos en directo.

¿Cómo surge la idea de crear un disco enfocado al público más pequeño?

Llevaba mucho tiempo queriendo hacer algo así. Doy clases de inglés a niños, hago cuenta cuentos y conciertos infantiles desde hace años; echaba en falta tener u repertorio propio de canciones escritas expresamente para ellos. Gran Derby Records me lo propuso y me puse manos a la obra.

Un tema del trabajo que te guste especialmente y por qué

Me encanta The Break Of Dawn, es una canción que habla del amanecer, empiezo cantando un sonido similar al que hace el gallo en inglés, algo como cock-ca-doodle-doo! Le tengo especial cariño.

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario?

Tengo mi nuevo calendario de 2013 lleno de conciertos por toda España, algunas de las fechas ya están anunciadas en mi web y muy pronto llegarán más aún. Tocar en directo es con mucha diferencia lo que más me gusta hacer, estaría dando conciertos a diario si por mí fuera.

Sabemos que eres una apasionada de los musicales, si protagonizaras uno ¿Cuál sería?

Nada me gustaría más que hacer de Debbie Reynolds en Cantando bajo la lluvia, lo de Cyd Charisse ya sería demasiado pedir.

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar, (si es en exclusiva mejor!)

Mi próximo concierto en Madrid será uno muy especial; es el **20 de Febrero en el Teatro Lara**, será con banda y con invitados. Haré canciones de todos mis discos y versiones de mis canciones favoritas junto a amigos del mundo de la música, se llamará Alondra Bentley & Friends. ¡Estoy deseando que llegue la fecha!

¡Gracias a vosotros! Mando mis mejores deseos para el nuevo año 2013 a todos los que leéis Planeta 28. Mil gracias por vuestra atención e interés, es un lujo



Alquiler de Salas

THE DANCE FACTORY

ENSAYOS
POR HORAS, MESES...

Compañías de Danza,
Teatro, Circenses...

EVENTOS

Master Classes / Workshops
Castings / Showrooms
Sesiones Fotográficas / Grabaciones
Clases Regulares / Reuniones Temáticas
Otros Eventos

AQUÍ

C/ FRANCISCO SALAS 25
<M> Estrecho o Alvarado
Madrid



3 SALAS DIÁFANAS







INFORMACIÓN
655 811 768 - 619 918 352
PARA VER LAS SALAS Y RESERVAR ONLINE:
www.AlquilerSalas.com

Escuela de Danza

THE DANCE FACTORY

DANZAS DEL MUNDO

¡TODOS LOS NIVELES!

Danza del Vientre
Bollywood - Tribal
Cíngaro - Africano

DANZAS URBANAS

Street Jazz

ARTE CIRCENSE

Telas Aéreas

SALÓN Y LATINO

Bailes de Salón
Salsa - Ritmos Latinos

TEATRO MUSICAL

NIÑOS/AS

Baile Moderno

BALLET

DANZAS ESPAÑOLAS

Flamenco - Sevillanas
Español - Regionales

PILATES Y YOGA



INFORMACIÓN
91.459.83.53
cursos@thedancefactory.es
HORARIOS EN:
www.TheDanceFactory.es

... y ¡ mucho más!

ch

CARTAS A MI

Segunda vez que aterrizáis en Planeta 28, ¿en qué habéis estado ocupados desde entonces?

Pues enredados en la promoción y conciertos de nuestro anterior disco y en la composición y producción de este "Cartas a Miss Everglot". Dos años de cambios, alegrías y sinsabores que finalmente han dado resultado.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Sobre todo el sonido "Chloe". Y con esto no queremos peca de prepotentes; nos referimos a que el público encontrará en el disco lo que recibe en el directo: me-



S S E V E R G L O T

lodías dulces y amargas envueltas en un sonido pop rock contundente. Siempre hemos tocado así (o al menos lo hemos intentado) pero no supimos (o pudimos) llevarlo al estudio de grabación anteriormente.

Cartas a Miss Everlot ¿por qué este título?

Los títulos siempre suelen ser relativos pero nosotros optamos porque tengan una historia detrás. Éste surge de la película "La novia cadáver", de Tim Burton. Vimos que Victoria Everglot, uno de los personajes principales, es una mujer de sentimientos viscerales: cuando quiere



naranjas de Riola

c/ San Cristofol, 38
46417 RIOLA - Valencia
Atención al cliente:
615 208 586 // 615 196 775

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Las mejores naranjas valencianas.

24

Recién recolectadas a su domicilio en 24 horas.



Compre o regale naranjas a sus mejores amigos.



Mejor precio garantizado.



TIENDA ONLINE
www.naranjasriola.com




naranjas
de
Riola
las mejores recetas
con naranjas
en el
BLOG

lo hace hasta el final y cuando no lo hace no deja lugar a dudas. Nos dimos cuenta de que bastantes canciones del disco denotaban las mismas características. Y de ahí sacamos estas cartas...

Vamos con el primer single "Una historia sin fotos", una gran presentación del disco, contadnos la historia de esta canción.

En realidad seguro que es algo conocido por la mayoría de la gente: es volver la vista atrás y darte cuenta de los errores que cometiste, de las decisiones que tomaste... que, al fin y al cabo, son las que te han traído hasta el momento actual. Para bien o para mal. Porque la vida es eso, elegir continuamente y afrontar las consecuencias.

Seguimos con vuestro primer single, nos ha encantado el video clip, "engancha" a la perfección con el tema, ¿cómo surgió?

Es un tema que habla con pena del pasado pero viendo el videoclip te llevas un regusto final de esperanza. Queríamos que quedas claro porque es lo que sentimos con esta canción. Trabajamos con NEO3Multimedia como en anteriores ocasiones con un resultado fantástico. Y quisimos un actor que a través de gestos y miradas denotase esa intranquilidad y angustia previa y la visión esperanzadora final. Conocíamos a Daniel Ortiz por amigos comunes y sus apariciones de secundario en diversas series y películas siempre nos parecían impactantes. Y..... magia.

Si pudierais viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?

Seguramente pasar por todas y cada una de las etapas y decisiones por las que hemos pasado porque nos han hecho crecer y madurar. Pero quizá cruzando de una a otra algo más rápidamente. A veces las esperas sin luz al final del camino son absurdas.

La canción preferida de vuestra carrera es...

Suponemos que las últimas te gustan más porque las has tocado menos. Lo que no quiere decir que reniegues de todas las anteriores. Simplemente son

más "nosotros" ahora mismo. Con este disco nos está pasando algo muy curioso. La gente nos habla de sus canciones favoritas una semana. Y al poco nos escriben de nuevo cambiándolas totalmente. Creemos que eso está bien porque día a día descubren situaciones nuevas en cada tema que hacen suyas.

Y de vuestro último trabajo:
Tocamos todos los temas de "Cartas a Miss Everglot" en directo porque en este momento no seríamos capaces de vender un producto de once canciones si no estuviéramos seguros y orgullosos de las once. Cada uno tiene sus preferencias en función del día o del momento pero es como elegir entre papá y mamá: ¿¿"Te quiero...pero sólo un poco o Una historia sin fotos"?? ¿¿"Te cambio" o "Mi antiguo yo"??... Muy difícil...

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?
Sólo hay que ver ciertas listas musicales para darse cuenta de lo que se pretende vender al público general...o lo que se quiere que consuma. Seguimos pensando que el pop, rock, soul...es la música más demandada aunque ahora tenga menos cuota de pantalla o escucha. Pones la tele y no hay programas musicales y lo que se promociona en muchas ocasiones son productos con fecha de caducidad (como decían M Clan). Una publicación como Planeta28 que apuesta por dar a conocer y resaltar la labor de artistas con algo que decir no puede pasar sin pena ni gloria. Es un orgullo poder estar de nuevo con vosotros.

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)
Pues que esperamos que este verano disfrutéis con nuestro single "Una historia sin fotos" porque a buen seguro puede ser parte de la banda sonora de vuestras vacaciones (veréis como en otoño repasáis las fotos de estos días y recordáis la canción... aunque parezca un sinsentido). Para octubre volveremos por aquí seguramente con nuevo single, nuevo video y las mismas ganas que hoy.


HOLA AM
HOTE
Las mejores vista
Reserva

IIC!



L HORIZONTE

as de Palma. Habitaciones con Jacuzzy

ya en www.amic-hotels.com

AMICHOTELS

902 400 661



INTEGRAL TRAINING

Evita perder el tiempo !!!

Con un entrenador personal.

NO Pensaras que es imposible
NO Te aburriras
NO Perderas el tiempo
NO Te lesionaras





SI Conseguiras TUS objetivos
SI Tendras motivacion
SI Aprovecharas el tiempo
SI Evitaras riesgos









Musculacion
Aumento / Perdida de peso
Tonificacion / Fitness
Mantenimiento / Vida Sana
Preparacion fisica de Oposiciones
Atletismo popular
Entrenamiento Funcional Adaptado
Asesoria Dietetica y preparacion de dietas
Pilates / Post-parto / Espalda
Clases particulares de Muay Thai/Kick Boxing

Daniel Carmona - tlf.: 635 33 06 15
trainer@integraltraining.es - www.integraltraining.es



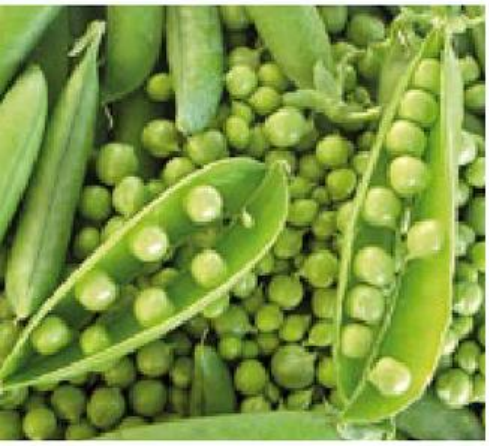
INTEGRAL

TRAINING

la huerta de A

Hortalizas frescas y conserva
de Fresno de la Vega en León
desde nuestra huerta a tu cas

Somos la tienda online que vendemos única y ex
de la huerta de Fresno de la Vega, hortalizas fres
cuando nos realizas tu pedido para que los disfr










Av. Morilla, nº 10 • 24223 Fresno de la Vega (León) • Teléfono 616 069

AnaMary.com

as vegetales
, directamente
sa ¡visítanos!

xclusivamente los magníficos productos
scas y conservas vegetales, que recogemos
utes con la mayor calidad y frescura.









PUNTO PAR



febrero



febrero

EL RETO PLANETA28



¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Un mes complicado de trabajo ha hecho que apenas haya podido entrenar, un parón involuntario que ha hecho que tengamos que retocar un poco la dieta, bajando calorias para adecuarla a un mes sedentario.
Los días que he podido he corrido por Madrid, lo que he ha hecho rebajar un poco el peso
Este mes me toca retomar la actividad para poder continuar...las fotos donotan que no he perdido demasiada forma pero tengo que currar duro.

Síguenos en el blog y anímate a movilizarte hacia una vida sana... muévete¡¡ entrena¡¡ vive¡¡

¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING



GASTOS DE ENVÍO
GRATUITOS
compras superiores 20 € Madrid capital

PRECIOS
SIN COMPETENCIA

MiFARMACIA+ONLINE.ES

Tu parafarmacia en internet

..¡MAARCHANDO U
PINCHO DE CHORI
IBÉRICO UNTADO
CON DOBLE DE
SOBRE ASADAA..!

CARICATURISTAS.INFO
..POR MAG.-

ANIM MALITOS

NA DE

ZO

"MADE IN SPAIN"





INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

¿Transformación integral?

Esta semana he empezado una preparación de triatlón con un cliente nuevo totalmente amateur. Como todos las personas que entreno, por lo menos en mi caso, las primeras semanas me recuerdan un poco a los niños: "Dani y porque si…, Dani si como esto…, Dani qué diferencia hay entre esto y aquello…".

Entre dos de las cosas que mí entrenado me ha dicho/preguntado, me han llamado la atención dos, que son habituales de pensar, pero poco habituales de decir:

La primera, al final de la sesión inicial: "llevo tres años viniendo al gimnasio y parece que he empezado hoy".

El chico en cuestión conocía casi todos los ejercicios, pero su ejecución en la gran mayoría, era errónea para conseguir efectividad. Algo que es común a casi todos mis deportistas.

Y la segunda, y es la que me ocupa este artículo: "en cuanto tiempo se pueden cambiar un cuerpo, al estilo de las transformaciones tipo cine, famosos, políticos etc…".

El caso es que la respuesta en aquel momento obviamente fue "depende del cuerpo, la persona, el entreno que quiera, tiempo, etc…" y el me replico "alguien que tuviera plena dedicación", yo que sabía por dónde iban los tiros (quería saber en cuanto tiempo iba a tener un cuerpo como el de 300), me quede un poco pensando y reconozco que al final repase instantáneamente todas los inconvenientes habituales, lógicamente, para conseguir una buena figura y la única limitación que encontré estaba en lo más arriba de nosotros, en la cabeza.

Un ejemplo de cómo se podría hacer:

Datos iniciales

1. Punto de partida: varón, 1´82, 88kg, trabajo sedentario, triatleta más principiante que amateur, grasa localizada en abdomen, complexión mediana, sin definición muscular.
2. Establecimiento de objetivos en función de las necesidades, aumento de masa magra efectiva, aumento definición y tono muscular, perdida de grasa, eliminación toxinas
3. Tiempo de la transformación…pongamos 4 meses. Divididas en 4/5 etapas en función de la evolución.
4. Sesiones de entreno prescritas diarias: dos combinando trabajos de carga, descarga o mixtas
5. Control semanal de indicadores corporales: peso, imc, grasa, incremento de masa, capacidad y potencia aeróbicas, pulso, tensión, medidas corporales
6. Días de descanso por semana: 1
7. Revisión semanal nutricional en función de la carga de entreno y etapas del proceso variando según necesidades los carbohidratos, grasas y proteínas
8. Suplementación nutricional: nada demasiado apartado de lo habitual, proteína, aminoácidos, hierbas depurativas, multivitamínicos etc..
9. Aconsejaría para tanta carga de trabajo una sesión de masaje semanal con visita a un spa el día de descanso

Esto no deja de ser algo normal de una planificación efectiva, pero ahora un vistazo a los impedimentos habituales con los que tendremos que luchar en nuestro camino

- Dieta, todos sabemos que las dietas son duras, no por su restricción calórica si están bien hechas, sino porque suele apetecernos lo que menos nos conviene tanto a nivel de salud como a nivel estético. Además esta él "lo he sudado me lo he ganado" o el "mañana lo quemo". Excusas baratas para dar rienda suelta a la gula (¡que duro me he puesto!)
- Entrenamiento, aguantar un ritmo de entrenamiento elevado, requiere un cierto sacrificio y las primeras semanas se convierte en un reto. Luego cuando se empiezan a ver los resultados a todos los niveles, cambia mucho la perspectiva
- Motivación, las personas que hacen este tipo de cambios tienen una motivación definida y

clara, si una persona no la tiene probablemente su interés en aguantar un programa no imposible pero si exigente se diluirá

- Cuerpo, al cuerpo no le gusta mucho cambiar, se resiste y manda señales a nuestro cerebro, para que no le someta a este tipo de estímulos. Esto se traduce en que muchas veces, tenemos agujetillas, molestias, cansancio y cosas que nos llevan a buscar cuarenta excusas para no entrenar, pero que están bastante lejos de ser una lesión real, que nos impida lograr nuestro objetivo.

Como ves todo se reduce a voluntad, tesón y enfoque en tus objetivos para pasar por encima de los inconvenientes. Muchas veces una parte de mi trabajo es convencer a las personas de pasar por encima de esos inconvenientes, a veces de manera motivante a través de variaciones en los entrenos y distintas dinámicas deportivas, y a veces de manera taxativa "no hay otra opción".

Para terminar, una frase de un amigo "cuantas veces he estado en casa y no me apetecía ir a entrenar, y que pocas veces he vuelto de entrenar y me he arrepentido de haber ido"

Hasta el mes que viene

Nos vemos el mes que viene,

¡entrena fuerte!

INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615



Mailers



Un abrazo para los lectores de Planeta 28. No dejéis de escuchar música, dejaros llevar a los sitios que os tiene reservados…no os arrepentiréis. Un beso material para todos.

Primera vez que aterrizáis en nuestro Planeta como Mailers, ¿qué ha provocado la transición desde El Pacto a Mailers?

Nos dimos cuenta de que nos apetecía hacer una música más en la onda de lo que escuchábamos para nosotros…y a partir de ahí, el cambio.

Mailers ¿evolución o transformación?

Evolución, no ha sido un cambio premeditado. Nos hemos dejado llevar por nuestras sensaciones, por lo que nos pedía el cuerpo, pero Mailers es el resultado de un intenso trabajo de casi dos años. Ese trabajo de local, de buscar cada arreglo, cada sonido, de desfrutar con los detalles queremos pensar que nos ha hecho crecer, evolucionar.

Materia es el nombre del trabajo y el primer single ¿por qué este título?

Define muy bien la intención de todo el disco. Es un trabajo que habla de la naturaleza humana. De las sensaciones que mueven todo por dentro. De esa "materia" de la que estamos hechos.

Seguimos con vuestro primer single, Materia va acompañado de un vídeo que acompaña a la canción de forma perfecta, ¿cómo surgió la idea? Muchas gracias! Fue idea del realizador Gregorio A. Sebastian. Nos pusimos manos a la obra, para encontrar la bañera perfecta…y después de una pequeña odisea personal la conseguimos. Hubo un montón de gente que se enrolló para ayudarnos, cámaras, iluminadores, efectos, extras… ha sido un video fruto del apoyo de mucha gente. Hay muchas risas, horas y tentativas de electrocución dentro del video de materia…jaja!!

Sois muy activos en redes sociales dónde tenéis una legión de seguidores, ¿cómo se han tomado que hayáis dejado atrás a El Pacto?

Mucho mejor de lo que esperábamos. Siempre queda algún nostálgico pero en general parece el cambio está siendo para bien. La mayoría de gente nos dice que se encuentra más identificada con lo que hacemos ahora. Nosotros también. Genial!

Hemos tenido oportunidad de disfrutaros en directo y es uno de vuestros pun-



tos más fuertes, ¿qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

Muchas gracias. El directo lo hemos trabajado también como un proyecto paralelo al disco. Hemos medido cada arreglo hasta decir basta!...igual luego no se nota, pero nos encanta lo que hacemos y hemos disfrutado mucho currando en este nuevo sonido como si no hubiera un mañana....a full.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?



Nos sentimos apoyados por los medios de comunicación. En general habéis mostrado mucho interés por este nuevo trabajo y sólo hemos recibido apoyo. Lo único que puedo decir es que estamos muy agradecidos.

Paneta28 es un proyecto del que nos enamoramos hace años y con el que hemos mantenido un rollo genial desde entonces. Podríamos decir que es amor a primera vista? No sé… dímelo tú…;)





Fotógrafo Óscar Lafox
Maquilladora Silvial Laso
peluquero Daniel Colto

ESTEFANÍA NUSSIO

Eres muy joven pero tienes un bagaje impresionante a tus espaldas en muchos terrenos artísticos, resúmenos tu trayectoria.

¡Muchas gracias! Empecé desde el primer año de carrera a hacer prácticas en el teletexto de Telecinco y en verano en los informativos de TVE fin de semana. Más tarde, cuando me licencié en periodismo me metí a estudiar la carera de Arte Dramático y desde entonces he compaginado ambas profesiones, que además están íntimamente relacionadas. Después estuve en los servicios informativos de Antena 3 y presenté un programa de música clásica en Telecinco. En la actualidad, dirijo y presento un magazine de tv, diario y en directo, en Televisión Guadalajara desde hace ya cinco temporadas. Con el tiempo que me deja GaD (Guadalajara al Día) participo de todas las iniciativas que me proponen. Me considero comunicadora, da igual que lo haga ante una cámara, un micro de radio, un folio en blanco o un escenario.

Actualmente diriges y presentas diariamente en Televisión Guadalajara el magazine "Guadalajara al día" (GaD) ¿Cómo es la experiencia de realizar tantas horas de directo?

Te digo con sinceridad que mantengo la ilusión del primer programa que presenté en esta cadena ¡Aunque considero que no está bien acomodarse en un sitio y que los cambios son positivos y suponen un reto para crecer profesionalmente! Ya no llevo la cuenta, pero desde el club de fans del programa me van recordando que llevamos cerca de 1500 horas de vuelo en directo, en el aire. Armar un programa diario con cerca de 25 secciones diferentes semanales, de moda, música, protocolo, salud, terapias alternativas… etc y

con poco equipo y medios no es fácil. La producción, búsqueda de temas y contenidos originales me agota, pero el directo es una bendición, lo disfruto mucho gracias a tod@s los colaboradores e invitados que son geniales y me ayudan mucho.

Podríamos decir que "Guadalajara al día" y Planeta 28 guardan muchas similitudes salvando la distancia de los distintos medios que representamos, realizamos multitud de entrevistas a artistas de la actual escena artística, ¿Crees que los medios prestamos la suficiente atención a los artistas españoles?

Nuestras vidas serían grises y descafeinadas sin teatro, sin música, sin el deleite de sentarnos a observar los detalles de un cuadro o una fotografía sin prisas… ¡No concibo mi vida sin el arte y los artistas! He tenido parejas que son directores de cine, actores o músicos y yo soy actriz, por lo tanto considero que todo apoyo que se preste es insuficiente. Es fantástico que existan medios como el vuestro que den tanta cobertura a músicos y desde GaD fue un firme propósito que dos días por semana los grupos pudieran venir al plató y realizar dos acústicos y presentar su disco. Cerca de 100 grupos pasaron por el programa o les pudimos entrevistar en concierto la pasada temporada y esta vamos camino de una cifra similar. Gracias a Sergio Dalma, Pablo Alborán, Los Secretos, Rosana, Amigos de Barra, Lorca, Tennessee, Jadel, La Musicalité, Pablo Perea, Manolo García… y muchos otros que aunque no son tan conocidos son geniales y nos han dedicado su tiempo.

El programa tiene una presencia en Internet muy intensa, ¿qué papel juega Internet en vuestro trabajo?

¡Ahora mismo si no existes en Internet malo! Es el futuro, cada vez consumimos más tv a la carta. Pienso que podemos hablar de tv global, ya que GaD se puede ver desde cualquier punto del planeta, puesto que los programas se suben a la red.

www.tvguadalajaradigital.es



Ya tenéis una lectora más, fiel a vuestra revista. Mando un beso musical a todos los lectores de Planeta 28 dedicándoles la canción que cada uno prefiera para leer esta entrevista. Yo hoy me he levantado poniendo en Spotify Albachiara De Vasco Rossi.

http://www.youtube.com/user/EMNTV

Las redes sociales son útiles mientras no te idioticen y las sepas utilizar con cordura… a mi me entretiene el face book, es como un blog donde se cuelgan las fotos del día a día del programa. Además, nos ayuda mucho en producción: cuando queremos hacer un sondeo sobre alguna sección o necesitamos hacer convocatorias masivas… la gente se vuelca. Es algo que agradezco, por eso me gusta contestar personalmente e interactuar siempre que puedo (FB: Guadalajara al Día). El twitter @MagazineGaD lo llevemos entre varias personas y todavía no he conseguido que termine de engancharme.

Periodista, presentadora, modelo, actriz, reportera, escritora… primero ¿Cuál es el secreto para saber tocar tantos "palos"? y segundo ¿En qué faceta te encuentras más cómoda?

La monotonía, la rutina y la necesaria disciplina no van mucho conmigo. Me proponen proyectos y si tengo tiempo siempre digo que sí. Hasta que no nos enfrentamos a algo no sabemos nuestros límites… Shakespeare decía ¡Sabemos lo que somos pero no sabemos lo que podemos ser! Cuando surgió publicar mi primer libro de yoga yo no me sentía del todo capaz, terminar un libro es tarea ardua, después pu-



bliqué el segundo y así hasta el cuarto. Amo el teatro, porque la interpretación me permite dar cuerpo y alma a muchas vidas que se alejan de la mía. Es apasionante crear personajes. Presentar en directo me entretiene mucho porque me hace estar alerta y muy viva. La escritura me permite olvidarme de todo… ocupar mi cabeza en una sola cosa y estar a solas con un folio, el silencio y la noche. Espero que pronto pueda hablar de un nuevo proyecto con una editorial de primera, la idea está ya en marcha. Lo mejor de todas formas, es poder compaginar todo.

Cuéntanos tus próximos proyectos

Lo más inmediato presentar hoy GaD de 17:00 – 18:00 en directo. Pronto se estrenará un videoclip en el que he participado como actriz del grupo The Last Level. Tengo muchas ganas de ver terminado el corto de animación Cuerdas de Pedro Solís (Ganador de un Goya en 2011), en el que he participado con el doblaje de un personaje junto a Belén Rueda. Próximamente el fotógrafo Óscar Lafox expondrá en 40 Café una exposición con músicos del panorama nacional y ha querido contar conmigo por mi compromiso y pasión por la música. Es la primera vez que me desnudo en una sesión, una fotografía muy cuidada y sugerente. Por otra parte, un colaborador del programa, Xoan López, ha sacado una colección que se llama como mi apellido "Nussio", con colores y texturas muy acordes a mi personalidad. Esta colección ya ha viajado y participado en pasarelas internacionales y poco a poco va abriéndose camino. Espero que pronto pueda dar más información sobre un programa de radio que promete ser muy divertido en una franja horaria canalla. Todo esto será pronto, antes del verano.



INICIO CONTACTO SERVICIOS VENTA ENLACES REGL

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepad

ontacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

DESPROPÓSITOS

de la comunicación humana

DIBUJOS de Ubaldo Boyano



Javier Lillo y Juan José de Lanuza

CREALITE

Javier Lillo autor de "El Cuerpo Habla, interpretación de gestos y posturas" (Edit. Crealite) y recientemente acaba de publicar "Interrogatorio" (Edit. Difusión Jurídica) junto al psicólogo forense Juan José de Lanuza.

Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

Diez películas para

En nuestro libro "Despropósitos de la comunicación humana" (Edit. Crealite 2012), hemos tratado también el cine español, con sus virtudes y sus defectos, criticamos a los críticos y, por supuesto, a nosotros mismos, sin perder el humor ni las formas.

Hoy quiero tratar el entrenamiento personal a través de las grandes películas que, durante una hora y media, no sólo nos entretienen sino que además nos estimulan emocionalmente disparando sensaciones y estados anímicos pretendidamente buscados. Muchas veces, los coaches, sugerimos a los clientes lecturas, cierta música o películas, como complemento en el proceso de cambio. Por ello, en un ejercicio compilatorio, propongo durante un rato disfrutar del visionado de estas pequeñas maravillas de nuestro cine.

Diez categorías para todos los gustos (o casi todos), diez peliculones recomendables desde el punto de vista crítico y emocional, diez muestras de nuestro poderío artístico, diez películas...

Para los niños: Tadeo Jones (de Enrique Gato)

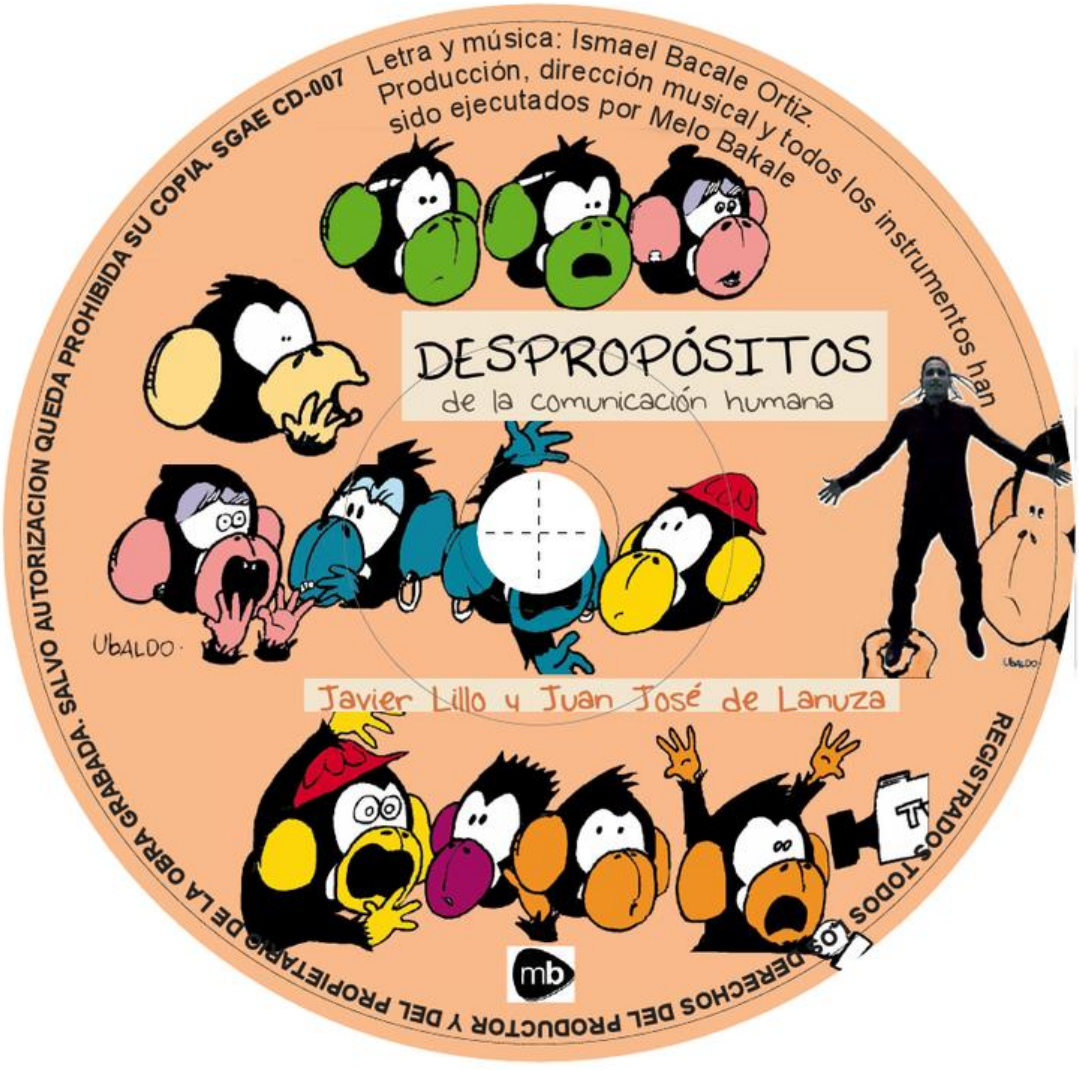
Para enamorar: Belle Epoque (de Fernando Trueba)

Para reír: Moros y cristianos (de Luis García Berlanga)

Para llorar: Marcelino pan y vino (dirigida por Ladislao Vajda)
Para asustar: Tesis (dirigida por Alejandro Amenábar)
Para divertir: Torrente (de Santiago Segura)
Para pensar: El método (de Marcelo Piñeyro)
Para meditar: La lengua de las mariposas (dirigida por José Luis Cuerda)
Para mejorar como personas: El viaje a ninguna parte (dirigida por Fernando Fernán Gómez)

Sí, querido lector, todas son productos nacionales, una pequeña muestra de nuestro gran cine, por tanto, te recomiendo que si eres de los de "yo cine español no veo", olvides por un momento tus reticencias y te lances a contemplar alguna de estas obras que hoy te sugiero; merece la pena.

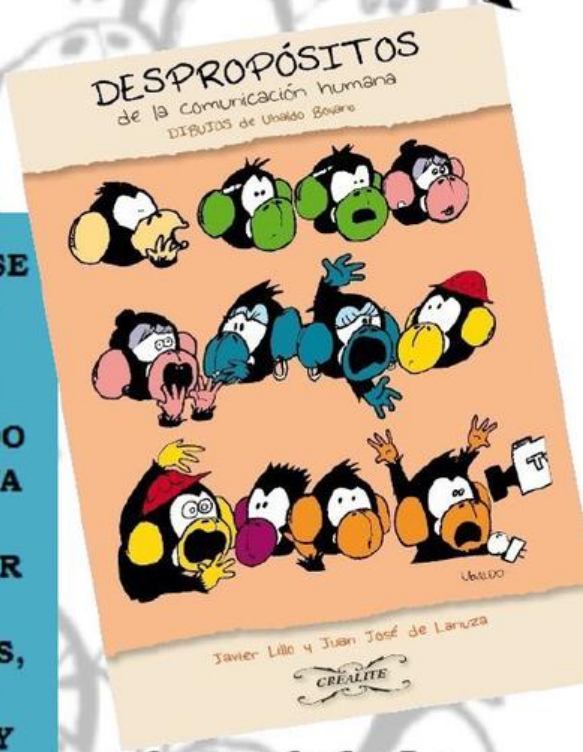
@coachlillo



TALLER DE COMUNICACIÓN NO VERBAL Y LECTURA



EVENTO ÚNICO EN EL QUE SE AÚNAN LAS TÉCNICAS DE JAVIER LILLO CON LA LITERATURA DE MARISA GARRIDO Y TODO SAZONADO CON EL ARTE DE LA BUENA MÚSICA. UNA GRAN OPORTUNIDAD DE CONOCER EN PERSONA A ESTOS GRANDES COMUNICADORES, DE PONER EN PRÁCTICA NUEVOS CONOCIMIENTOS Y DE DISFRUTAR CON LA LECTURA Y EL GENIO.



Agenda:

Viernes 15 de Febrero 2013

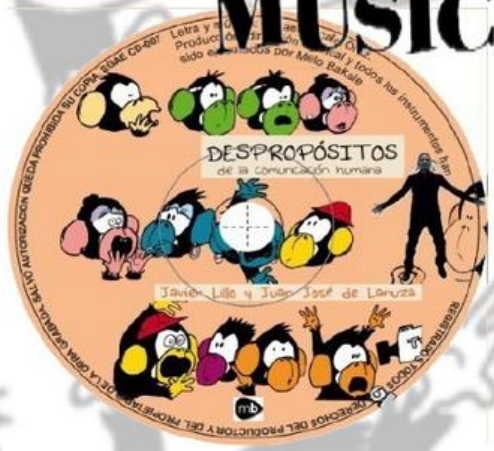
10:00 horas: taller de comunicación y lectura en el IES Pedro Ibarra Ruiz, Avda. Eucaliptus, s/n. Elche

19:00 horas: presentación de los Libros en el Restaurante El Dátil de Oro con la presencia del Concejal de Cultura D. Pablo Ruz
Paseo de la Estación s/n. Elche

Sábado 16 de Febrero 2013

18:00 horas: Firma de ejemplares en la librería Libros 28 en San Vicente del Raspeig (Alicante)

Y BUENA MÚSICA



Colaboran:

Ayuntamiento de Elche

CREALITE



séneca librerías

RADIO san vicente 95.2FM
WWW.RADIOSANVICENTE.COM

LIBROS 28
más que una librería ...


Tu escuela de
En el Re
¡¡ 35€ a
WWW.CLASESDEPA


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit
ESCÚCHANOS EN EL 97.0 FM - MADRID



ESCÚCHANOS EN EL 97.0 FM - MADRID




make up
planet28
P

MAKE UP PLANETA28

Hola chicas!

Este mes y los próximos os voy a hablar de pinceles y brochas de maquillaje que nos pueden ser muy útiles. Los hay a base de pelo natural o sintético. ¿Cómo diferenciarlas? Es muy fácil. Primero hay que saber que las brochas de pelo sintético se utilizan para productos en crema porque cogen poco producto y es lo ideal para estos productos con aceite y las brochas de pelo natural se utilizan para productos en polvo porque cogen más producto. Se pueden diferenciar por el color, las de pelo natural tienen colores marrones, blancas y marrones como el caso de la brocha mofeta, etc y las de pelo sintético tienen colores llamativos, naranja, amarillo, etc. Por el tacto, las de pelo natural tienen pelo suave y flexible y las de pelo sintético tienen el pelo más duro.



Brocha para polvos

Las mejores brochas para colorete son de pelo natural aunque también las hay sintéticas. Su gran tamaño y su forma redondeada nos permite la aplicación de polvos faciales sueltos o compactos. Deja la cantidad necesaria, ni más ni menos, si la utilizamos con movimientos rápidos y gracias a sus pelos sueltos y suaves.



Brocha para colorete

Las mejores brochas para colorete son de pelo natural aunque también las hay sintéticas. Tiene tamaño mediano, no es tan grande como la brocha para polvos. Algunas tienen forma diagonal, lo que permite definir las mejillas, otras tienen la misma forma que la anterior y perfectamente se puede usar la misma brocha para aplicar polvos y colorete.

Brocha para bases de maquillaje

Normalmente, estas brochas son sintéticas. Son ideales para base de maquillaje o hidratantes con color. Para conseguir un mejor resultado, debes dar ligeros toquecitos con el pincel mientras aplicas la base.

Pincel para labios

Este pincel es de pelo sintético y por eso aplica muy bien los labiales porque tienen aceite. Perfila el contorno de los labios y los rellena, aplicando el labial de manera uniforme con mucha precisión.

Bueno.... Como os digo siempre, espero que os haya servido lo que os he contado en este artículo de brochas de maquillaje, el próximo mes os enseñaremos otras. Si vosotras nos queréis contar algo sobre vuestras brochas o darnos alguna idea sobre lo que os gustaría que os habláramos para un próximo mes nos gustaría que nos escribierais a PLANETA28@PLANETA28.COM
Un saludo,
www.planeta28.com




28
Fotos.cs


28 Fotos.es
BOOKS FOTOGRAFICOS
WWW.28FOTOS.ES
28FOTOS@PLANETA28.COM
646.75.39.64


A
B
C

BOOKS de Calidad - Precios **INSUPERABLES**

- Book Básico en exterior **60** Euros
- Book Básico en estudio **95** Euros

Sesiones de 90 minutos
Cambios de ropa ilimitados (por cuenta del cliente)
CD 10 fotos retocadas más sesión en bruto.

- Estudio en el centro de Madrid
- Desplazamientos dentro de la Comunidad de Madrid
- Posibilidad de maquilladora (sobreprecio 40 euros)
- Ofertas especiales a GRUPOS DE MÚSICA
- Ofertas especiales a ACTORES
- Sesiones especiales embarazadas / recién nacidos

+INFO
WWW.28FOTOS.ES
28fotos@planeta28.com
Telf. 646 75 39 64

Ofertas de lanzamiento válidas : Consultar web

Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman

Chocolate Ganache con Helado y Chocolate Caliente

INGREDIENTES:

450 gramos de chocolate semiamargo
450 de mantequilla (manteca)
9 huevos
9 yemas
300 gramos de azúcar
240 gramos de harina 0000
1 cucharadita de polvo de hornear
Helados de Vainilla, Chocolate caliente con nata



ALEJANDRA FELDMAN
Tel.:+34 670 024 554 Fax:+34 914 010 144
EMail: informacion@cocinaconencanto.com

Procedimiento:

1º Derretir el chocolate a baño Maria con la mantequilla

2º Batir los huevos y las yemas con el azúcar a baño María, hasta que estén tibios

3º Retirar y agregarle el chocolate derretido con la mantequilla

4º Agregarle de a poco, la harina y el polvo leudante (Royal)

5º Colocar la preparación en moldes individuales, (pueden ser de silicona, ya que se desmoldan mas fácilmente) Sino, deberán estar enmantecados y con harina espolvoreada.

6º Cocinar en horno a fuego fuerte (230ºC) durante 6 a 8 minutos. Por dentro deben quedar húmedos.

Armar y presentar:

Colocar el postre de Chocolate Ganache en el centro del plato, y por encima una canelle de helado de vainilla, y se lo puede acompañar, por un vasito bajo de chocolate amargo, disuelto con un poco de nata liviana (crema), y frutos del bosque.

ÁNDELE
COMIDAS Y BEBIDAS DE MÉXICO

NUEVA CARTA 2013

casi no pica · pica poco · ¡si que pica!

Nuestros platos se presentan en raciones individuales.
Los platos marcados con ✹ son raciones grandes ideales para compartir.
Nuestros platos no incluyen tortillas, pídelas por unidades para armar tus tacos (de harina o de maíz).

Tortillas

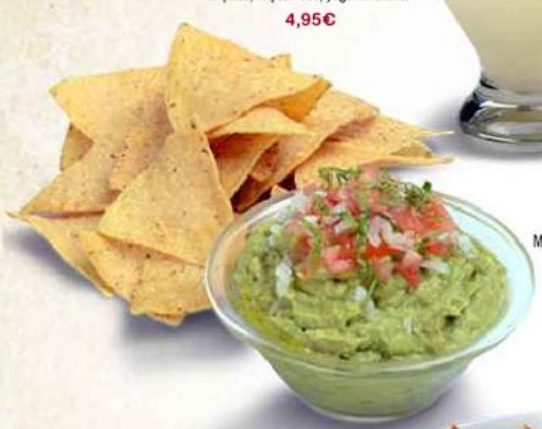


UNIDAD: 0,55€

IMPRESCINDIBLES



Margarita Frozen
Tequila, triple seco, jugo de limón
4,95€



Guacamole
Mole de aguacate, cebolla, y cilantro, con totopos
6,60€
✹ GRANDE: 9,80€



Nachos
Totopos con frijoles refritos, queso fundido, pico de gallo y un toque de jalapeño
6,60€
✹ GRANDE: 9,80€

COSTA PACÍFICO



Ceviche Acapulco
Pescado y camarones marinados con limón, cilantro y aguacate
8,00€



Camarones a la Diabla
Media docena de camarones extra a la parrilla con salsa de chiles
8,90€

Aguacate Relleno de Camarones
Medio aguacate relleno de camarones con salsa de chile chipotle
7,70€

PARRILLAS



Carnitas al estilo de Michoacán
Lomo asado con cebolla y cilantro, guacamole, pico de gallo y salsa verde, para deshebrar y hacer tacos
7,60€
✹ GRANDE: 11,70€

Emparrillado de Verduras
Verduras frescas a la plancha con aceite de oliva, servidas con arroz y frijoles refritos ..... 6,50€
✹ GRANDE: 9,50€

Carne al Pastor
Virutas de filete de cerdo adobadas con chiles, piña y cebolla, servidas con guacamole ..... 7,60€
✹ GRANDE: 11,70€

Tiras Rancheras
Tiras de carne de res maceradas y verduras a la plancha, servidas con arroz y frijoles refritos ..... 7,90€
✹ GRANDE: 12,60€



Tiras de Pollo
Tiras de pollo maceradas y verduras a la plancha, servidas con arroz y frijoles refritos
7,70€
✹ GRANDE: 11,90€

QUESOS CALIENTES

Ideales para el centro de la mesa



Arrolladitos de Lomo
rellenos de queso fundido y chile chipotle
UNIDAD: 3,90€

Queso Fundid con Huitlacoc
Nuestra mezcla de quesos y hon acompañado de pico de
✹ 9,90€

Queso Panela con Orégano
Tostadas gratinadas con queso fresco mexicano macerado en aceite de oliva, orégano y ajo, con pico de gallo .....

Quesos Fundidos acompañados de pico de gallo con...
A elegir: Champiñon / Chorizo / Jamón Dulce / Jalapeño / Chile Poblano .....

ENSALADAS



Ensalada César-Tijuana
Lechuga romana, pollo empanizado al ajonjolí, tomates cereza, croutons, jalapeños y salsa César
5,90€
✹ GRANDE: 8,90€

Jalapeños Rellenos
Chile en escabeche relleno de atún a la diabla sobre ensaladita ..... UNIDA

Ensalada Ándele
Mezclum de lechugas, tomates cereza, rabanitos, queso panela y nopalitos con vinagreta de lima .....
✹ G

Ensalada de Pollo
Mezclum de lechugas, pollo a la plancha, cebolla morada y manzana con salsa de chile chipotle y crujientes de maíz .....
✹ G

Ensalada de Atún y Aguacate
Mezclum de lechugas, atún, aguacate, maíz y salsa de alcaparras .....
✹ G

TACOS



Tacos de Guisados
Pollo Chipotle, Pollo Flor de Calabaza y Cochini en tortillas de harina, servidos con arro y frijoles refritos
10,80€

Tacos Mex
Asada de Res, Tiras de Pollo y Pastor, en tortillas de maíz blanco, servidos co guacamole y frijoles refritos
10,80€



Tacos Campechanos
Tres tacos de Carne de Res con Chorizo, Cebolla y Queso a la Parrilla, en tortillas de maíz blanco, servidos con salsa verde, salsa roja y frijoles refritos .....

COMPLEMENTOS

Para acompañar o para añadir picante



Chiles Jalapeños 2,60€

Chiles Habaneros 2,80€

Salsa Botanera a elegir: Roja / Verde / Chipotle / Crema Agria .....
Pico de Gallo Salsa fresca casera de jitomate, cebolla y cilantro .....
Salsa Guacamole Porción pequeña de nuestro magnífico guacamole .....
Totopos con Salsa Chips de maíz amarillo con una salsa botanera a elegir .....
Frijoles Refritos con queso panela y totopos .....
Arroz con Frijoles, cebolla y cilantro .....

QUESADILLAS

Tortillas de harina rellenas de queso fundido con...

Jamón Dulce con pico de gallo y salsa verde ..... 3,90€
Chorizo con cebolla, cilantro y salsa roja ..... 3,90€
Rajas de Jalapeño con jalapeños nachos y salsa roja ..... 4,30€
Rajas de Chile Poblano con cebolla, cilantro y salsa verde ..... 4,30€
Champiñones con pico de gallo y salsa roja ..... 4,30€
Pollo a la Plancha con pico de gallo y frijoles refritos ..... 4,90€
Cochinita Pibil con cebolla morada y frijoles refritos ..... 4,90€
Huitlacoche con cebolla morada y pico de gallo ..... 5,20€

Pizzadilla Tortilla de harina horneada con salsa roja, queso fundido, orégano y...
A elegir: Jamón Dulce y Champiñones / Chorizo y Jalapeño ..... 4,90€

Sincronizadas Dos tortillas rellenas de queso fundido, con pico de gallo y guacamole. **A elegir: Jamón dulce y champiñones / Gringas de carne al pastor** ..... 7,50€



Quesadilla de Carne al Pastor
con cebolla, cilantro y piña fresca
4,90€

TOSTADAS

Flautas de Pollo
Tortilla de harina de maíz amarillo rellena de pollo y frita, salsa roja y salsa verde, lechuga, crema agria y queso panela ..... UNIDAD: 4,60€

Tostada de Carnitas
Tortilla de harina de maíz amarillo frita, con frijoles refritos, lechuga, tomate, aguacate, salsa verde, cebolla y cilantro ..... 5,90€



Tostada de Pollo a la Parrilla
Tortilla de harina de maíz amarillo frita, con frijoles refritos, lechugas, tomate, cebolla, aguacate, crema agria y jalapeño picado
5,90€

ENCHILADAS



Enchiladas
A elegir: Rojas / Verdes / Mole
Flautas de pollo guisadas en salsa casera de jitomate o de tomatillos verdes o nuestro mole poblano, gratinadas con queso
PRESENTACIÓN 3 UNIDADES
UNIDAD: 4,60€



Enmoladas
Tortillas de harina de maíz blanco rellenas de pollo y bañadas en mole poblano guisado con chiles, especias y chocolate
UNIDAD: 4,60€

GUISADOS



Frijoles de la Olla
Frijoles negros guisados con chorizo, queso parmesano, cebolla y cilantro
6,90€

Pollo Flor de Calabaza
Dados de pechuga de pollo guisados en crema de flores de calabaza, servidos con arroz
7,40€
GRANDE: 11,20€

Pollo al Chipotle
Dados de pechuga de pollo guisados en crema de chile chipotle, servidos con arroz
7,40€
GRANDE: 11,20€

Pechuga de Pollo Asada Rellena de Huitlacoche
en salsa de hongos y arroz blanco
10,90€

Cochinita Pibil
Cerdo asado con axiote en hojas de banano, deshebrado, servido con frijoles y cebolla confitada
7,70€
GRANDE: 11,70€



DEGUSTACIÓN

Para una, dos o más personas...



Taquiza Ándele
Quesadilla, Flauta de Pollo, Taco de Pollo Chipotle y Taco de Cochinita Pibil, servidos con guacamole, arroz y frijoles refritos
13,90€

Taquiza Ranchera (para dos personas)
Degustación de Dos Quesadillas, Dos Flautas de Pollo y Tiras Rancheras, servidos con guacamole, arroz y frijoles refritos ..... 23,40€

Las Cinco Cazuelitas (para dos o más personas)
Degustación de Pollo Flor de Calabaza, Pollo Chipotle, Cochinita Pibil, Asada de Res y Carne al Pastor, servidos con arroz y chile jalapeño ..... 25,80€



Carne a la Tampiqueña
300 g. de Entrecot Fileteado y Enchilada Roja, con rajas de chile poblano, guacamole, arroz y frijoles refritos
16,90€

POSTRES



Crepa de Cajeta
Crêpe con dulce de leche de cabra quemada y helado de vainilla bourbon
5,00€

Mousse Kahlúa
Mousse de chocolate negro con licor de café y nata montada ..... 4,90€

Helado de Plátano y Chocolate con Cajeta
Tulipa de helado de plátano y chocolate con dulce de leche de cabra quemada ..... 5,00€

Fundente de Chocolate
Coulant con dulce de guayaba, salsa de mango y chile ..... 5,00€

Helados Tropicales
A elegir: Mango / Lima / Coco / Vainilla Bourbon / Plátano con Chocolate ..... 5,00€

Sorbetes con Tequila
A elegir: Mango / Lima, con tequila reposado ..... 5,60€



Cheesecake
con coulis de frambuesa y salsa de mango
5,60€



CAFÉ

Café de Olla 100% natural, Chiapas (México), infusionado con naranja y canela ..... 1,90€
Café con Piquete Nuestro café de olla con un golpe de tequila reposado ..... 3,30€

N U E V A C A



LA FÁ

BIERMU

www.lafabricamuseodelacerveza.es

COMER CON

PARA PICAR

Croquetas de jamón ibérico ..... UNIDAD 1,00 €
Las Bravas del Museo con ali-oli suave y nuestra salsa brava ..... 4,60 €
Nuestra ensaladilla rusa con mayonesa de aceite de oliva ..... 5,95 €
Setas empanadas *pleurotus ostreatus* con salsa ali-oli ..... INDIVIDUAL 5,70 / 8,75 €
Tempura de verduras Verduras frescas de temporada y aros de cebolla ..... 6,00 €
Provolone al horno sobre carpaccio de tomate ..... 6,10 €
Degustación de patés artesanos 4 variedades ..... MEDIA 6,50 / 9,95 €

LA BRAVAS DEL MUSEO



NUESTRA ENSALADILLA RUSA



TEMPURA DE VERDURAS



HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS FRITAS

Huevos estrellados ..... UN PAR 5,20 / DOS PARES 7,95 €
Con txistorra ..... UN PAR 5,50 / DOS PARES 8,50 €
Con salchichas nürnberger ..... UN PAR 5,50 / DOS PARES 8,50 €
Con salmón ahumado ..... UN PAR 6,50 / DOS PARES 9,95 €
Con paleta ibérica ..... UN PAR 6,50 / DOS PARES 9,95 €

HUEVOS ESTRELLADOS CON PALETA IBÉRICA





EL TABLÓN

TABLAS DE PATATAS FRITAS CON 6 SALSAS

ALI-OLI · CURRY DE MADRÁS · COMINOS · MOSTAZA DE BAVIERA · CURRYKETCHUP · REMOULADE



Con pollo crujiente ..... INDIVIDUAL 5,90 / 9,10 €
Con salchichas alemanas ..... INDIVIDUAL 6,80 / 10,45 €
Con hamburguesitas "Minifrikadellen" ..... INDIVIDUAL 6,80 / 10,45 €
Con dados de ternera ..... INDIVIDUAL 7,10 / 10,95 €
El Tablón mixta de ternera, pollo crujiente y hamburguesitas ..... 12,50 €

ENSALADAS

Surtido de ensaladas alemanas
frutas, patata, embutidos, cangrejo, remolacha y arenque ..... INDIVIDUAL 7,10 / 10,95 €
Pimientos asados con atún sobre espejo de tomate rallado ... INDIVIDUAL 5,40 / 8,25 €
Tomate de caserío aliñado ..... 6,60 €
Ensalada 7 verdes queso feta, cherrys, aceitunas y balsámico ..... 8,25 €
Ensalada César con pollo crujiente ..... 8,25 €
Ensalada de queso de cabra gratinado con peras y beicon ..... 9,10 €
Cogollos de Tudela con atún y pimientos del piquillo ..... 9,10 €
Mozzarella y tomate tomate de caserío, mozarella fresca y hojas de albahaca ..... 9,10 €

ENSALADA DE QUESO DE CABRA



ENSALADAS ALEMANAS





MEJILLONES A LA PLANCHA

MEJILLONCITOS DE ROCA DE BRETAÑA

PEQUEÑOS, CARNOSOS Y SABROSOS - NO DISPONIBLES EN ÉPOCA DE DESOVE

Al vapor ..... 9,95 €
Al estilo belga con salsa de mostaza antigua ..... 9,95 €
A la plancha con ajo y perejil ..... 9,95 €

DEL MAR DEL NORTE

Tosta de Salmón
sobre revuelto de atún con tomate ..... INDIVIDUAL 6,50 / 9,95 €
Crepe de salmón ahumado lechugas, pepino y cebolla crujiente ..... 9,95 €
Bacalao Dourado con patatas paja, cebolla y huevos ..... INDIVIDUAL 6,50 / 9,95 €
Tempura de Bacalao con patatas fritas, nuestro "fish and chips" ..... 10,55 €

BACALAO DOURADO



CREPE DE SALMÓN



SALCHICHAS 100% ALEMANAS

ELABORADAS ARTESANALMENTE CON CARNES FRESCAS DE PRIMERA CALIDAD Y RECETAS TRADICIONALES

Elige tu guarnición:
- Patatas fritas - Chucrut y puré de patatas -

Bockwurst roja ..... 5,35 €
Bratwurst blanca ..... 5,35 €
Chiliwurst picante ..... 5,35 €
Currywurst Bratwurst con salsa al curry ..... 5,35 €
Nürnberger asadas, 6 unidades ..... 5,90 €
Berner queso y beicon, 2 unidades ..... 8,30 €
Leberkäse Pastel de carne y huevo frito ..... 7,90 €
Dúo tradicional Bockwurst y Bratwurst ..... 10,45 €
Dúo stark Chiliwurst y 4 Nürnberger ..... 10,45 €
Trío tradicional Bockwurst, Bratwurst y 4 Nürnberger ..... 12,75 €
Trío stark Chiliwurst, Berner y 4 Nürnberguer ..... 12,75 €
Gran degustación Bockwurst, Bratwurst,Frankfurt, Berner y 4 Nürnberger ..... 17,25 €

TRÍO STARK





CODILLO ASADO

NUESTRA ESPECIALIDAD

CODILLO ORIGINAL MUNICH

UTILIZAMOS CODILLOS DE JAMÓN IMPORTADOS DESDE ALEMANIA ESPECIALMENTE PARA LA FÁBRICA

Codillo alemán con puré de patata y chucrut ..... 12,10 €
Codillo "a feira" con pimentón, chorizo de matanza y patatas al vapor ..... 12,10 €
Codillo asado con puré de patata y chucrut (20 minutos) ..... 13,10 €

C O C I N A I N I N T E R R U M

IVA INCL

R T A 2 0 1 3

BRICA
USEUM
CERVEZA



@FabricaCerveza

http://www.facebook.com/fabricamuseodelacerveza

BAGUILLETTES

NUESTRO EXCLUSIVO PAN BLANCO, TIERNO Y JUGOSO, RECIÉN HORNEADO. SERVIDOS CON PATATAS FRITAS

Masterdog Tu salchicha alemana preferida acompañada con rodajas de pepinillo, mostaza de Baviera, curryketchup y cebolla crujiente ..... 5,35 €
Paleta ibérica con tomate rallado y aceite de oliva ..... 3,60 €
Salmón ahumado con lechuga, pepino y salsa remoulade ..... 3,60 €
Pollo crujiente con tomate, lechuga y mayonesa ..... 3,60 €
Hamburguesitas con tomate, lechuga, pepino y mostaza de Baviera ..... 3,60 €
Surtido de Baguillettes
Pollo crujiente, paleta ibérica, salmón ahumado y hamburguesitas ..... 12,20 €

MASTERDOG



HAMBURGUESITAS SALMÓN PALETA IBÉRICA POLLO CRUJIENTE



ESCALOPES DE TERNERA "SCHNITZEL"

Elige tu guarnición:
- Patatas fritas - Patatas al vapor - Ensalada de patatas -

Vienés "Wiener Schnitzel" con limón ..... 10,65 €
Cazador "Jäger Schnitzel" con salsa de champiñones ..... 10,95 €
Napolitana tomate, jamón dulce y queso provolone ..... 11,60 €
Cordon bleu con paleta ibérica y queso ..... 12,65 €

"HAMBURGER" A LA PARRILLA

200 GR. DE CARNE, 100% TERNERA, SERVIDAS CON PATATAS FRITAS

BBQ con nuestra salsa barbacoa ..... 7,60 €
Cheese-Bacon BBQ queso gouda, beicon y salsa barbacoa ..... 8,60 €
Brasserie salsa roquefort y cebolla confitada ..... 8,60 €

CHEESE-BACON BBQ





LOMO DE CARNE ROJA

CARNES A LA PARRILLA

Secreto ibérico ..... 12,95 €
Entrecot ..... 14,95 €
Entrecot a la pimienta ..... 15,55 €
Entrecot al roquefort ..... 15,55 €
Lomo de carne roja fileteado
1/2 kilo, con plancha de hierro fundido al centro ..... 22,00 €

I P I D A - T A K E A W A Y

UIDO

LOS COMBOS

COMBO ALEMÁN

para 2 personas: **13,35 €** por persona
Degustación de Ensaladas (5 variedades)
Degustación de Patés (4 variedades)
Salchichas Bratwurst y Berner
Codillo alemán servido con puré de patatas y chucrut



COMBO DEL MUSEO

para 2 personas: **19,35 €** por persona
Cogollos de Tudela con atún y pimientos del piquillo
Huevos estrellados con patatas fritas
Lomo de carne roja fileteado
1/2 kilo, con plancha de hierro fundido al centro



COMBO PLUS

AÑADE UNA PINTA DE TU CERVEZA FAVORITA
Y UN POSTRE-MINI O UN HELADO
Suplemento: **4,55 €** por persona



MENÚ MASS BIER

para 2 personas: **15,00 €** por persona
Nuestra ensaladilla rusa con mayonesa de aceite de oliva
Croquetas de jamón ibérico seis unidades
El Tablón patatas con ternera, pollo crujiente, hamburguesitas y 6 salsas
Mass de Cerveza 1 litro de cerveza Amstel o Buckler por persona



MENÚ INFANTIL

INCLUYE AGUA O REFRESCO Y UN POSTRE MINI O UN HELADO
exclusivamente para niños hasta 12 años **6,50 €**
Elige un ingrediente rojo, un ingrediente azul y un ingrediente verde
Spaguetti con tomate - Croquetas de jamón - Huevo frito
Pollo crujiente - Hamburguesitas - Salchicha Frankfurt - Filete de ternera
Patatas fritas - Puré de patatas



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista