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

ABRIL 2013
NÚMERO 50



Verónica Ferreiro

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



Patricio Barandiarán



IZAL



LAGARTO AMARILLO



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.**



Verónica Ferreiro

Verónica Ferreiro es una joven cantante y compositora gallega que procede de una familia de músicos, y llena de música. "LAIO", ese es el nombre que dará título al primer álbum de Verónica Ferreiro. Verónica abraza con nombre propio un proyecto que significa el comienzo de un concepto, de una entidad, de una manera diferente de entender la música.

LAIO son raíces, cultura, corazón, nostalgia, nuestros miedos, nuestra fragilidad como seres humanos, nuestras esperanzas, nuestra fe hecha música en el sentido estricto de la palabra.

¿Quién es Verónica Ferreiro?

Una cantante y compositora coruñesa, sensible y soñadora, afincada en Madrid desde hace 8 años, que ha cumplido el sueño de vivir de la música y está cumpliendo el de vivir de la suya propia.

Stop your step ha sido un éxito en la red con más de 370.000 visitas, ¿te lo esperabas?

En absoluto… a día de hoy me sigue pareciendo un sueño

Hotel Traíña

★★★★



Escapada al Mar Menor

HOTEL TRAÍÑA

(San Pedro del Pinatar)

2 noches en el hotel Traíña 4* en habitación doble.
Desayuno buffet para 2 noches.
1 cena buffet en el restaurante Verónica
1 plaza de parking
Late check out hasta las 16.00 horas

Precio oferta: **59€** (Precio por persona .-IVA incluido)

Más INFO Click aquí









Cómo vives, en los tiempos que corren, tener un trabajo en el mercado
Como una verdadera fortuna.

Un tema del trabajo que te guste especialmente y por qué.
"Stop your stop" por lo que dice y cómo está dicho, por lo que transmite y desde dónde lo transmite. Está inspirado.

Tú conoces muy bien el mercado musical de EEUU, ¿qué podríamos aprender de ellos? ¿Y ellos de nosotros? Podríamos aprender a tener más confianza y seguridad propia, y especializarnos en lo que sabemos hacer bien.
Y ellos quizás la humanidad y la cercanía. No todo son "productos que vender"

La importancia para ti del directo es...
Estar conectado a la música y compartir esa magia y conexión con quien ha tenido el detalle de ir a disfrutarlo contigo.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?
Siempre se puede hacer más, pero también gracias a internet cada vez hay más iniciativas que nos apoyan. La vuestra ha sido todo un descubrimiento para mí. Gracias!!!



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!



IZAL

IZAL da un giro de 180º en la forma de entender la música y su gestión. Tras muchos años trabajando por separado 5 músicos unen sus fuerzas para consolidar en tan sólo un año, a base de puro esfuerzo y calidad, y empezando de cero un nuevo proyecto musical: IZAL. Es la música por encima de todo.

Provenientes de diferentes proyectos anteriores, con mas de 10 años de música a sus espaldas, 5 músicos formaron IZAL a finales de 2010. Con Mikel Izal, vocalista y compositor, encabezando una formación que completan Alejandro Jordá (batería), Emanuel Pérez (Bajo), Alberto Pérez (Guitarras) e Ivan Mella (Teclados).

Tras este primer EP, en Marzo de 2012 ve la luz “Magia & Efectos especiales”, el primer trabajo de larga duración de IZAL. Un disco nacido de la auto-gestión, artística y económica, que en pocos meses ha crecido mucho más de lo que sus propios protagonistas hubiesen imaginado hasta situarse en la primera línea de la música nacional.

Así, los planes de trabajo para este 2013 no pueden ser más atractivos: un buen puñado de escenarios, (salas y festivales de toda la península), que disfrutarán en vivo de uno de los conciertos más potentes, rotundos e incuestionables del pop nacional.

Es el momento de IZAL

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

¿Cómo surge este proyecto tan especial?

Mikel (cantante y compositor del grupo) comenzó hace ya bastantes años a componer y tocar en todo el circuito de canción de autor nacional. En 2008 fue el ganador del Certamen de Jóvenes Creadores de Madrid y esto hizo que participara en la Bienal de Jóvenes Creadores de Europa, en Macedonia, donde conoció a Gato (actual bajista del grupo y ganador del Creajoven de Málaga ese mismo año). Allí empezó a comentar con Gato que quería montar un proyecto nuevo haciendo cosas muy diferentes a las que hacía hasta entonces. A la vuelta, ya en Madrid se empieza a formar el grupo basado en las nuevas composiciones que estaba desarrollando Mikel. Comenzó un proceso de búsqueda del resto de componentes y empezaron las horas de local de ensayo para ir moldeando los temas nuevos.

Hace unos años entrevistamos a Mikel Izal, ¿qué ha cambiado desde entonces?

Se podría decir que ha cambiado todo y nada... Mikel sigue buscando en todo momento realizar el mejor trabajo musical posible pero ahora lo hace ro-



deado de 4 personas más que conseguimos llegar a donde antes no podíamos por separado. Desde luego en cuanto a estilo de música poco tiene que ver la carrera de Mikel en solitario con el proyecto IZAL, pero al fin y al cabo se trata de personas que hacen música.

Bajo nuestro punto de vista es necesario proyectos novedosos como este que haga moverse la industria, ¿Pensáis que la industria debe cambiar? ¿Hacia dónde debe ir?

La industria ha cambiado. Era inevitable. Ahora el músico no gana prácticamente nada con sus discos, la profesión de músico consiste en crear las mejores composiciones posibles y ejecutarlas en los espacios de directo intentando llenar cada vez salas más grandes. La música no es que tenga que ir hacia ninguna parte. Se trata, como en cualquier trabajo, de que los profesionales que intentamos ganarnos la vida con esta profesión tan maravillosa nos dejemos la piel por dar lo mejor de nosotros mismos en cada disco y en cada concierto. Y luego... el público decide quién se queda y quien se va.





Magia & efectos especiales, ¿por qué este título?

Es el título del single que da nombre al disco y nos gustaba la atmósfera que evocaba ese título. Creemos que da pistas de lo que hay dentro.
La importancia del directo para Izal es…
Máxima, suprema, fundamental, vital,… y un poco más. Es nuestro trabajo.

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

Los medios de comunicación prestan efectivamente una atención bastante importante a la música, tanto en español como en inglés, lo malo es que suelen centrarse en los mismos artistas continuamente.




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



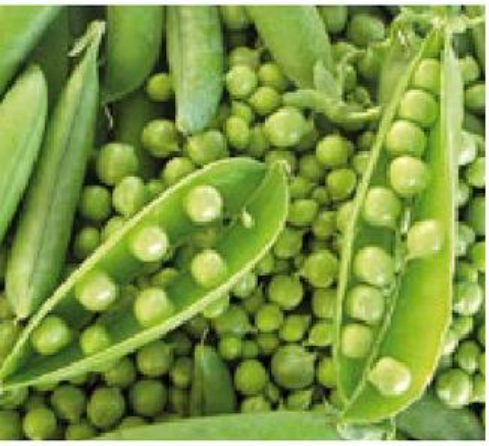
INTEGRAL

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



MARZO



ABRIL

EL RETO PLANETA28



¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Nos estamos centrando en la carrera, ahora que empieza el buen tiempo voy alternando el gimnasio con salir a correr y disfrutar de Madrid. Cómo no puedo estarme quieto ya estoy planteandome el reto de terminar carreras populares en un teimpo aceptable...¿lo conseguiré? Sin duda¡¡¡¡¡¡

Voy recuperando el ritmo perdido y me voy encontrando mucho mejor, empieza la cuernta atrás para terner un cuerpo diez antes del verano...lo conseguiremos¡¡

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

¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING





MiFARMACIA+ONLINE.ES

Tu parafarmacia en internet



INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

¿Entrenar en ayunas?

Bueno ha salido por fin el sol un poquito y ya se puede salir a la calle a hacer deporte, por fin!
Como cada año llega "la psicosis de la lorza" y el perder grasa empieza a ser el tema preferente en los gimnasios junto con el de "brazos de acero en dos semanas" (pero este será para el mes que viene)

También como no, empiezan las perlas soltadas en plan "si quieres perder grasa rápidamente tienes que hacer tal y tal cosa". Muchas de estas "perlas", tienen su fundamento, pero no pueden ser tomadas a la ligera y recomendadas porque sí.

La que suelo oír mucho últimamente es la de:

Entrenar en ayunas

Vale muy bien, si quieres perder grasa ponte a hacer cardio en ayunas. Pero léete esto antes.

¿En que se basa? En que en la mañana nuestro nivel de azúcar es bajo, por lo que cual nuestra insulina esta baja y eso hace posible reducir los depósitos grasos.

Este tipo de entrenos son muy usados en deportes de resistencia para desarrollar la facilidad del cuerpo para generar energía consumiendo depósitos grasos, lo cual después de 1 o 2h de maratón es bastante interesante claro.

Ahora, puede ser contraproducente si no estás acostumbrado a hacer un cardio extensivo o el cardio en cuestión no es de la in-

tensidad correcta para tu nivel. Incluso en muchos casos he comprobado que puede que pierdas algo de grasa, pero tu cuerpo no presentara un aspecto magro (delgado pero bien formado me refiero). Esto lo achaco, a que como haces funcionar al cuerpo con lo mínimo, este lo toma como una amenaza y se protege, reteniendo todo agua que pueda, es por la razón por la que no recomiendo para nada el cardio en ayunas para personas con problemas de retención de líquidos.

Como empezar a hacerlo:

1º caramelo en el bolsillo por los bajones de azúcar

2º aumento de la intensidad y del volumen muy progresivo

3º cuando acaba el cardio desayuno

4º rehidratación constante, en la mañana es cuando más deshidratados estamos

5º controla el hambre cuando acabes, a ver si va a ser peor el remedio que la enfermedad

6º un café sin azúcar antes de entrenar te puede ayudar a rentabilizar tu perdida de grasa, pero ten en cuenta que el café es hipoglucemico (nos baja el azúcar y si ya de por si lo tienes bajo…) y es deshidratante (hay que beber más agua todavía)

7º si te pasas de intensidad le estas dando al cuerpo un stress contraproducente y en el peor de los casos, ya sabemos cómo nos avisa (lesión).

Moraleja que suelo emplear: si estas enfermo y no te tomarías el primer fármaco que te recetara tu panadero (por poner un ejemplo), porque vas a hacer con tu cuerpo lo primero que te diga cualquier iluminado, aunque muchos si lo hacen…

Nos vemos el mes que viene!

¡entrena fuerte!



INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615



LAGARTO AMARILLO

Formado en 2001 por los hermanos Pablo, Patricia y Jose M Mora, Lagarto Amarillo es un grupo madrileño que intenta escapar de todo convencionalismo, y en cuyos discos encontramos canciones que mezclan el pop-rock con ritmos latinos, reegae, folk o rap.

En el año 2003 los lagarto publican su primer disco, "Que la suerte te acompañe" con Universal Music Group producido por Fernando Illán. Con él, el grupo realizaría una gira por todo el país, consiguiendo un gran número de seguidores.

En 2007 presentan su segundo disco, "Distinto", cuyo tema "Cuéntame" sería escogido para anunciar la popular serie de TVE "Cuéntame cómo pasó". "Distinto" será producido por el propio Pablo Mora junto a Sergio Castillo, y publicado con un sello discográfico propio, Níquel Records. Este disco es galardonado, en el año 2009 con el JPF Music Award al mejor disco latino, así como a la mejor canción latina por "Cuéntame". En estos premios, fueron también nominados a mejor canción latina por su canción "Tengo un amigo alemán".

En el año 2010, tras recorrer España de concierto en concierto, Lagarto Amarillo publica una edición limitada y remasterizada de su primera maqueta, "Se hizo tarde", que sería presentada en un encuentro con fans. Ese mismo año comienzan la gira "Los domingos por la tarde", que servirá como anticipo de su nuevo trabajo.

En 2012 publican "Estoy mintiendo de verdad", su tercer álbum, y se ha situado en el top las principales radios y televisiones musicales, presentan su nuevo single, "Culpable", que promete convertirse en un hit. En marzo iniciaron con gran éxito una extensa gira de presentación en directo de su nuevo disco por todo el país,

¿Qué supone el ser hermanos para Lagarto Amarillo?

Supone tener toda la confianza del mundo para decirnos las cosas y que no haya suspicacias ni malentendidos. También supone mantener el contacto cercano con tus hermanos, lo cual es una suerte para nosotros porque nos queremos mucho, jajaja.

¿Os sentís "culpables" de estar mintiendo de verdad?

Totalmente! Y de dejarnos la piel en lo que hacemos también! En general somos muy culpables de todo lo que nos pasa porque nos lo hemos currao mucho y es ahora cuando empezamos a ver los frutos de tanta mentira de verdad.



Vuestro trabajo se llama "Estoy mintiendo de verdad" pero vuestra música nos ha parecido muy honesta, ¿porqué este título?

Muchas gracias por el piropo. El título es un juego de palabras que viene a decir que hay verdades que son mentira y mentiras que son verdad. Por ejemplo, cuando a un niño le preguntas qué va a ser de mayor te contestará que futbolista, bombero, superhéroe... mentira! Pero mentira de verdad, porque él lo cree realmente y quién sabe si podría terminar siendo verdad si se lo propone. Por ahí van los tiros y la verdad por delante! Jejeje



Lleváis un bagaje musical muy importante a vuestras espaldas y es con éste último trabajo con el que habéis despegado

definitivamente, ¿qué se siente?

Nos sentimos satisfechos por el trabajo bien hecho y por la acogida que este disco está teniendo entre el gran público al que finalmente hemos tenido ocasión de llegar.
Siempre hemos creído en nosotros mismos y en nuestra música y a base de esfuerzo y perseverancia (somos muy insistentes jajaja) hemos conseguido avanzar paso a paso en una carrera de fondo que es tan dura como la pintan, aunque no te lo acabas de creer hasta que estas metido en ella.

¿Cómo veis el panorama musical en España?

Vemos que hay muy buenos artistas y que la música y la creatividad nacional está en plena



forma. Pero es una pena que no se apoye la cultura desde el gobierno (léase subida del IVA) porque ya bastante dura es esta profesión como para que encima se le pongan las cosas más difíciles.



Si tuvierais una máquina del tiempo y fuera posible viajar al momento en que iniciabais vuestra carrera musical ¿qué consejos os daríais?

Ánimo chicos! Seguid así y no desesperéis que todo llega. JAJAJA!

Internet, descargas, top manta, SOPA, megaupload... ¿qué podemos hacer?

Adaptarnos a las nuevas tecnologías y crear nuevos modelos de negocio como los servicios de escucha en streaming y descargas legales sin limitación de dispositivos. Lo que había antes ya no vale y ya estamos tardando en reaccionar.



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



Patricio Barandiarán

Sacó su primera maqueta, “Murciélagos”, en 2006. Su primer disco, “El beso” (2010) no te dejará indiferente. “Jijí Jajá & Trilirí Tralará”(2012) su segundo álbum en dos actos, es en formato ya original…y el contenido le acompaña, Patricio es inclasificable…en el mejor sentido de la expresión.
Hace poco pudimos verle cantando a dúo con Luis Ramiro en el concierto de éste en la Joy… y nos encantó¡¡
¿Te lo vas a perder?

Ji ji ja ja es la primera parte de un disco en dos actos, explícanos esta innovación

MI segundo disco se llama JIJI JAJA &TRILIRI TRALARA. Un disco en dos actos. Porque cuentan cosas muy distintas. JIJI JAJA es un primer acto que esta cocinado con estos ingredientes: 90% creatividad, 10% método. NO he respetado nada de cómo se graba un disco.

¿Por qué este título?

Porque me chifla.

Hemos tenido el honor de escuchar el disco y podemos decir que las críticas que han dedicado a tu disco, (todas excelentes), son más que acertadas. Nos encontramos ante algo nuevo, un músico y una música, que es un claro ejemplo de lo que la música necesitaría para despertar parte del letargo en el que se haya sumida, ¿crees que hace falta más valentía en este mundo musical?

Creo que los españoles somos muy creativos. Si es verdad que

los artistas de otros países ejecutan mejor, afinan más y tocan mejor y estructuran mejor las canciones y suenan mejor en general. Pero a mi algunas propuestas españolas me parecen muy muy creativas y valientes. Probablemente si Rufus WAinwright entendiese el castellano levitaría con Albert Pla y seguramente si Julián casablancas lo tuviera en sus manos fliparía con Napoleón Sólo y tal y tal… No creo que haya un problema de valentía. SI miras atrás a nuestras literatura, nuestra música, pintura, arquitectura… desde Cervantes a la Niña Pastori siempre hemos demostrado ,hemos firmado "valentía" en las obras artísticas de este país. EN muchas obras artísticas de muchos creadores españoles. ES lo que creo.

¿Cómo convencerías a nuestros lectores para que escucharan tu música?

Les sacaría a "patrullar la ciudad "conmigo desde la primera caña en el primer bar hasta la comisaría. Pero no puedo irme de farra con todos mis potenciales oyentes. Moriría. No puedo convencer a nadie para que me escuchen. Les tiene que convencer la escucha del primer acto. JIJI JAJA .MI música debería de andar sola, como un hijo mayor de edad y si no anda sola se perderá y morirá entre las miles de propuestas musicales mundiales. NO valdrá nada- Me parece más que justo.

Para tí los directos son…

Me encantan. Hacerlos y verlos. Ver a gente e directo me fascina desde pequeño. Desde mi padre contando un chiste en navidad en la mesa familiar hasta Chris Martin presentando XYlo Miloto. Hacer un buen directo es difícil. Así como creo que los españoles hacemos propuestas artísticas buenas, por lo general nuestros directos no son muy buenos si comparas con lo que se hace fuera. Hay que tener una visión de halcón



¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?
NO sé, tú qué piensas??

A mi planeta28 me gusta mucho. Esta muy guay

NO dejéis de leer planeta28 y ser felices.

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

Transformación personal

Este mes propongo el sencillo y práctico ejercicio de imaginar cualquier aspecto de tu vida cotidiana que quieras cambiar. Algo simple, concreto y palpable como pudiera ser colocar las llaves y la cartera en un sitio ordenado al entrar en el domicilio, o colgar el abrigo en su perchero correspondiente. Algo fácil de aprender, como memorizar los nombres de las personas que acabamos de conocer, o dar una respuesta calmada a un ser querido cuando estamos acostumbrados a contestar de mala manera.
Si elegimos algo sencillo, podemos valorar resultados inmediatamente al finalizar la prueba y palpar su éxito, es decir nos motivamos.

Pongamos por caso que lo que quieres es ser más observador y, algo en lo que concretar este atributo, puede ser captar detalles de tu calle cuando sales por las mañanas (algo muy útil para profesionales de la seguridad púbica y privada).Durante los siguientes cinco días deberás forzarte para observar coches, matrículas, personas, locales abiertos y cerrados, persianas, cortinas de las casas, etc. Poco a poco este nuevo comportamiento aprendido se va extendiendo y convirtiendo en costumbre hasta que, finalmente, la acción observadora es asimilada de forma automática. En caso de detectar algo anómalo, el inconsciente enviará una señal que permite asimilar esa anomalía (una persona dentro de un coche estacionado, por ejemplo, nos llamará la atención). Las capacidades observadoras se están asentando en la personalidad a través del re-aprendizaje, ahora al alcance de cualquiera que quiera integrar esta cualidad.

Si pretendemos cambiar un comportamiento irascible a otro más racional y empático (comprensivo), ante todo, lo principal, es identificar esa emoción inminente que nos va a dominar en pocos segundos (autoconocimiento, inteligencia emocional) y, una vez identificado, podríamos pasar a controlarlo y reconvertirlo en otra respuesta más funcional-racional. Sí, requiere más trabajo y es un ejercicio avanzado de aprendizaje emocional, pero sirva este ejemplo para darnos cuenta de lo importante y lo mucho que se puede hacer con la reprogramación neuronal.

Es la diferencia que existe entre aptitud y actitud: no es magia, querer es poder. Cinco repeticiones crean costumbre. Las neuronas espejo fueron estudiadas desde la década de los 90 por científicos de la Universidad de Parma y su funcionalidad está más que probada. Y los actuales estudios que se realizan no dejan de asombrar aunque a día de hoy existen muchas incógnitas en cuanto a su funcionalidad. No obstante, parece ser que, entre sus diversas cualidades, están muy relacionadas con el aprendizaje de este tipo que tratamos. Al realizar una misma acción se crea una unión neuronal, una vía informativa, que con la repetición se refuerza; "caminante no hay camino se hace camino al andar".

Así, las sinapsis neuronales conforman un entramado, a modo de camino, fortalecido por su uso. Cuando entras en casa, normalmente puede que coloques el abrigo encima de la silla del salón, por costumbre. La respuesta fisiológica ante los distintos estímulos se refuerza una y otra vez y queda por tanto consolidada.

Si rompes esta costumbre en sucesivas ocasiones (las cinco repeticiones), se crea otra respuesta en base al re-aprendizaje. Pero, ¿podemos realmente cambiar? Con rotundidad, sí. Ahora bien, ¿qué quieres cambiar? Mi consejo es que comiences por algo pequeño y lo conviertas en GRANDE.

¿Quieres adivinar lo que piensan las personas? Atento al siguiente número en el que hablaremos de la conocida técnica de la "lectura en frío".

@coachlillo
www.tecnocomunicacion.com

Curso de

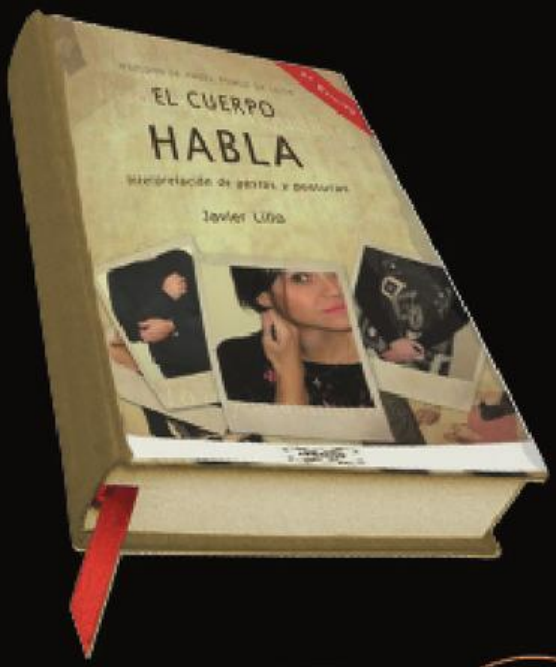
COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

basado en el libro

EL CUERPO HABLA

de

JAVIER LILLO



Clases muy prácticas
Dos sesiones de 4 horas
Diploma acreditativo al finalizar

INFÓRMATE EN:

info@allicot.com

A · L · L · I · C · O · T ·

¡Mejora tu comunicación en público y aprende a interpretar gestos!


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

ELLOS TAMBIÉN SE CUIDAN

Hola chicas y chicos!

Este mes vamos a centrarnos en ellos, vamos a descubrir que cada vez ellos se cuidan más porque también quieren gustarse más.

Hace unos años, no muchos, era impensable ver en un anuncio a fornidos jugadores de fútbol darse cremas faciales para "disimular" el cansancio de la piel. Por suerte ahora es algo que vemos con absoluta normalidad. Nuestra mentalidad ha cambiado y cada vez los hombres son más asiduos a tratamientos de belleza.

Su piel es más dura, agredida, gruesa y más sensible a las huellas del cansancio. Esto hace que los productos cosméticos dirigidos al hombre sean específicos. Un hándicap que tiene el sexo masculino es el afeitado que puede maltratar la piel facial del hombre.

Así, tenemos productos específicos para el afeitado, cuchillas "delicadas" y after shave que ganan en calidad con el tiempo debido a la gran demanda.

Pero hay otros productos innovadores como anti arrugas, anti manchas, reductores de grasa que, a pesar de lo que pudiéramos pensar, tienen una gran demanda entre los hombres. Además de otros tratamientos como depilaciones, masajes que os iremos





descubriendo en nuevos números de esta sección.

Cómo estamos llegando al verano no queremos dejar de recomendaros, tanto a hombres como a mujeres, que uséis siempre un buen protector solar. Deberíamos incluirlo en nuestros hábitos de belleza diarios como la higiene dental o la ducha. Es importante por el envejecimiento cutáneo que provoca pero también porque puede derivar en problemas de salud más serios.

Bueno…. Como os digo siempre, espero que os haya servido lo que os he contado en este artículo. Si vosotr@s nos queréis contar algo sobre vuestras ideas sobre lo que os gustaría que os habláramos para un próximo mes nos gustaría que nos escribierais a planetamakeup@hotmail.es
Un saludo,

www.planeta28.com

Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman

Gambones a la plancha con sal Maldon

INGREDIENTES:

150 gramos de azucar para el caramelo
25 gramos de agua
7 rodajas de pan de molde, (o 150 gramos de magdalenas, pan fresco, croissants)
Medio litro de leche
75 gramos de azucar
Esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja
2 manzanas (las que prefieras)
6 huevos
75 gramos de frutos secos (piñones, nueces, avellanas, pistachos, etc).

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

Procedimiento:

Preparar el caramelo en el microondas durante aprox. 7 minutos en máximo abriendolo cada 3 minutos

La preparación puedes comenzarla, colocando el pan en remojo de la leche, aparte unir los huevos agregarles el azucar, y la esencia.

Por ultimo mezclar, las dos preparaciones

Cuando este listo el caramelo, retirar pasar por todo el molde, y luego agregarle las manzanas cortadas en gajos.

Colocar en el fondo las manzanas y forrar el fondo, luego agregarle una parte de la preparacion y luego otra capa de manzanas. Terminar con preparacion

Poner en el microondas en potencia media durante unos 10 minutos y luego 5 minutos en máximo

Si lo haces en horno tradicional, 45 minutos en horno moderado a baño María.



ANIM MALITOS

"HAGAN SUS APUESTAS"



POR MAG.-


POPY ¿TE ENTERASTE QUE AHORA DESGRAVA PERDER EN LOS JUEGOS DE AZAR?
¡REÑAQUIS! CON TANTO JODER..¿TAMBIÉN DESGRAVARÁ IR DE PUTIS?
RICATURISTAS.INFO

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 Huitlacoch
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