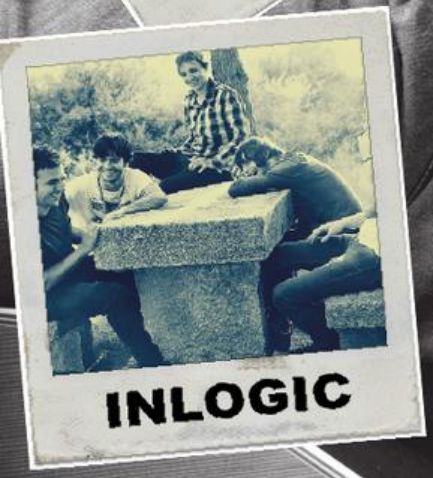
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

MAYO 2013
NÚMERO 51





Andrés Suárez

WWW.PLANETA28.COM









STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

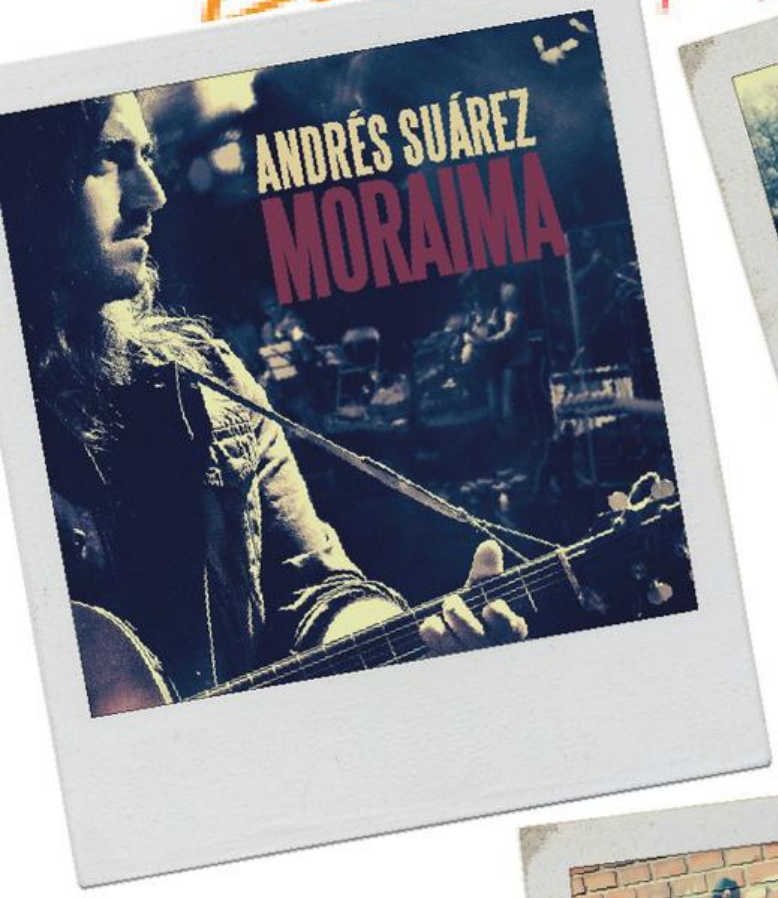
REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

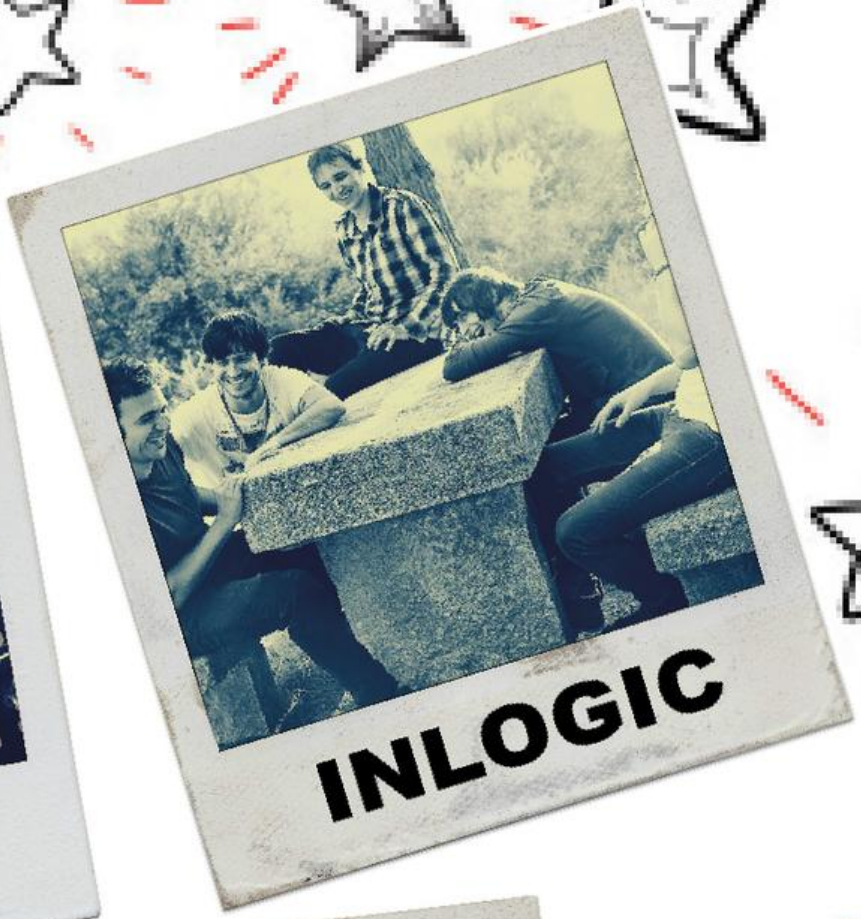
FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

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

CONTACTO:P





INLOGIC



PORRETAS

PLANETA28@PLANETA28.COM



Andrés Suárez

Vuelve a visitar nuestro Planeta Andrés Suárez esta vez para presentarnos Moraima, su nuevo trabajo. Tras "Cuando vuelva la marea" Andrés nos ofrece un disco grabado en directo, con un sonido espectacular. El primer single, "Números cardinales" un medio tiempo que te va a enganchar. Nosotros hemos estado con él desde el principio porque Planeta 28 sabe dónde hay calidad. Descúbrele un poco más en las siguientes líneas.

Es la tercera vez que aterrizas en nuestro Planeta y te vemos más feliz que nunca, ¿qué ha pasado en este tiempo?

Han pasado pieles, ciudades, más locales con música siempre viva. No soy el mismo de ayer y he llegado a Moraima, nunca es tarde para un tiempo de luz.

Nuevo trabajo, "Moraima" ¿por qué este título?

Moraima, a mi amor, es el nombre propio de mi música, de la ventana donde de niño chocaba el mar y la arena siempre estaba mojada. Es un canto al norte que añoro fuerte, a esa forma de ser, de tocar... Creo que casi fue un grito de libertad cuando todo estaba ya grabado y lo escuché cuando Peter Walsh nos lo mandó mezclado y masterizado: MORAIMA!!

Trabajo grabado en directo acompañado de un DVD impresionante, ¿qué supone para ti, que tanta importancia da al directo, grabar un disco de estas características?

Supone el mayor acierto de mi vida, ya que es un disco en directo con ese repertorio (el que quería) y con la mejor banda posible (y productores) para Moraima. Llevo desde los 15 años

cantando en bares, por eso no me siento cómodo en un estudio de grabación. El milagro del diálogo de la música se convierte en monólogo, no hay miradas, no me gusta... La gente de EMI me respetó al máximo y metimos gente por todos lados en CATA, en un plató de televisión en Madrid, así grabamos moraima, con gente, como siempre canto, y mirándonos todos los músicos. Lo que se tocó el 20 y 21 de Diciembre es lo que suena ahora, por eso el DVD, para demostrarlo.

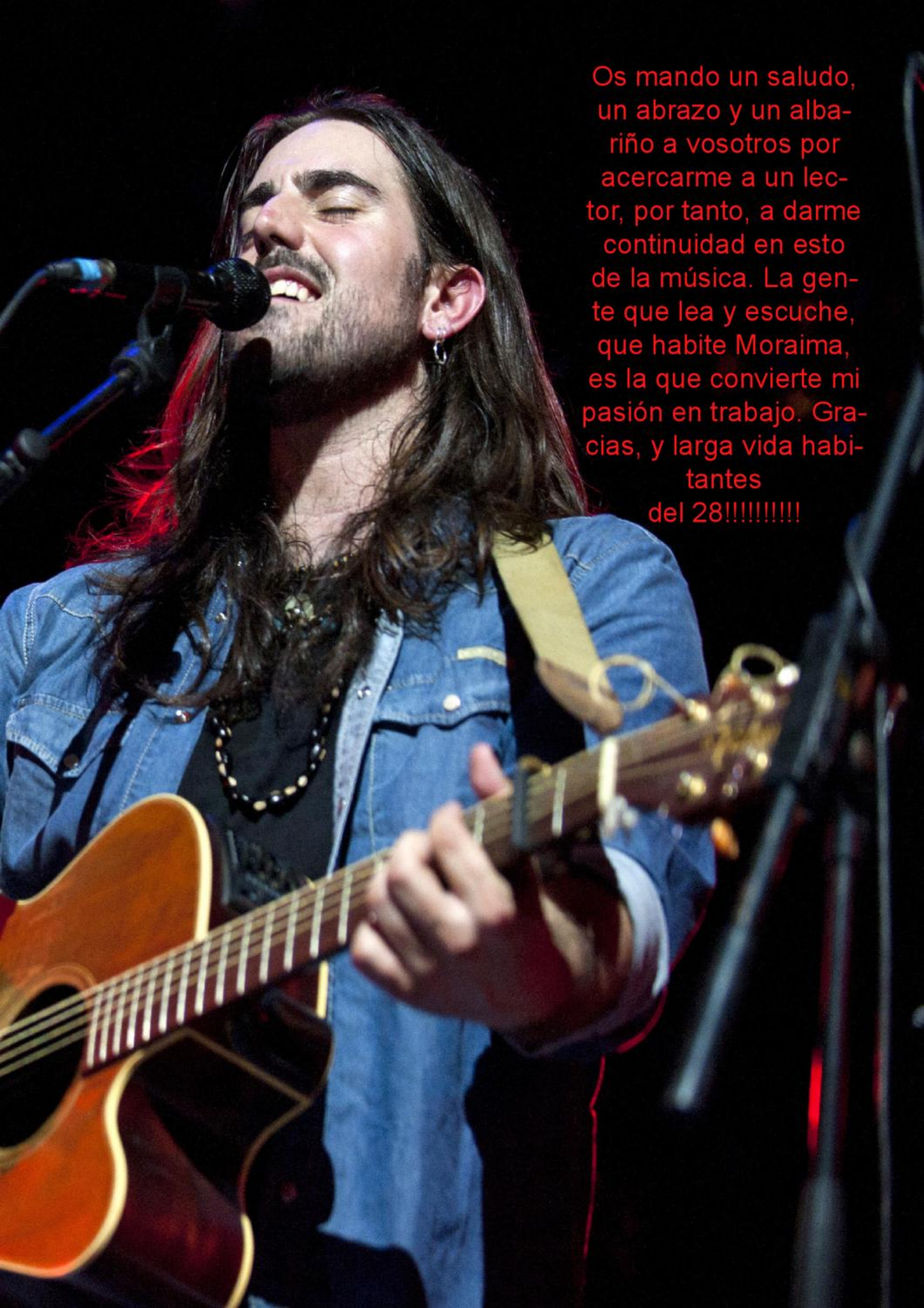
Háblanos de la gente que te acompaña en este trabajo

Los músicos son músicos de vuelta en la música, algunos llevan más años tocando que yo vivo. Además de mi banda habitual, el Bandón (Luismi Baladrón,Alfonso Pérez, Andrés Litwin, Marino Sáiz, Sefo...) se sumaron músicos que supieron acoplarse a la perfección y entendieron mi música. Escuchaban las letras, me preguntaban... La verdad es que es un honor y un lujo trabajar así.

Eres muy activo en redes sociales ¿qué te proporcionan?

Nunca pensé que diría esto sobre algo a lo que se le llama "red", pero me proporcionan contacto con la realidad, con la tierra. Cuando acaba un concierto quiero saber si gustó, si no gustó lo otro... la gente me lo dice, y eso me encanta. Por otro lado, si me voy a México y cantan 60 personas en un bar mis temas, eso a que se debe más que a internet???



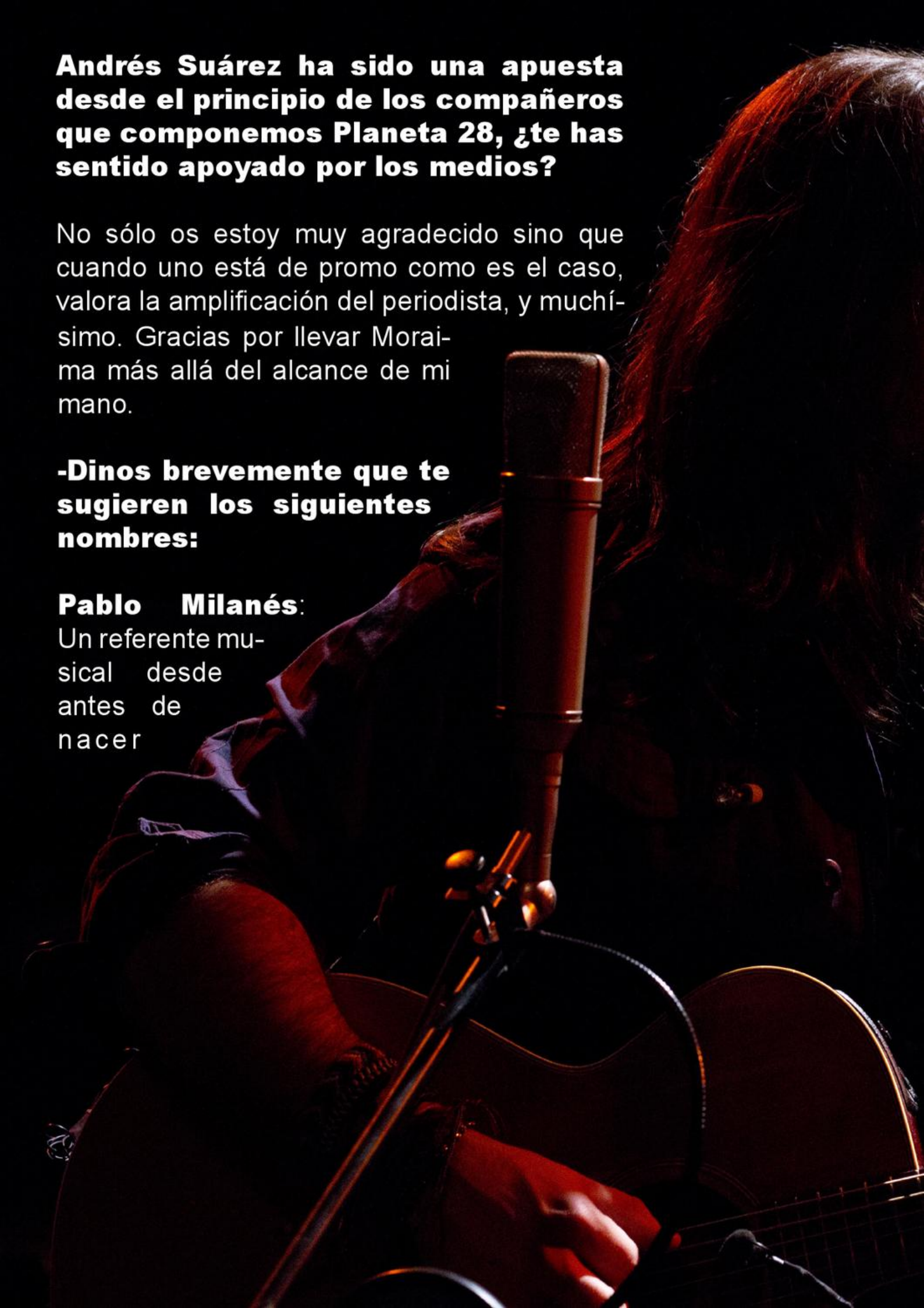

Os mando un saludo, un abrazo y un albariño a vosotros por acercarme a un lector, por tanto, a darme continuidad en esto de la música. La gente que lea y escuche, que habite Moraima, es la que convierte mi pasión en trabajo. Gracias, y larga vida habitantes del 28!!!!!!!!!!

Andrés Suárez ha sido una apuesta desde el principio de los compañeros que componemos Planeta 28, ¿te has sentido apoyado por los medios?

No sólo os estoy muy agradecido sino que cuando uno está de promo como es el caso, valora la amplificación del periodista, y muchísimo. Gracias por llevar Moraima más allá del alcance de mi mano.

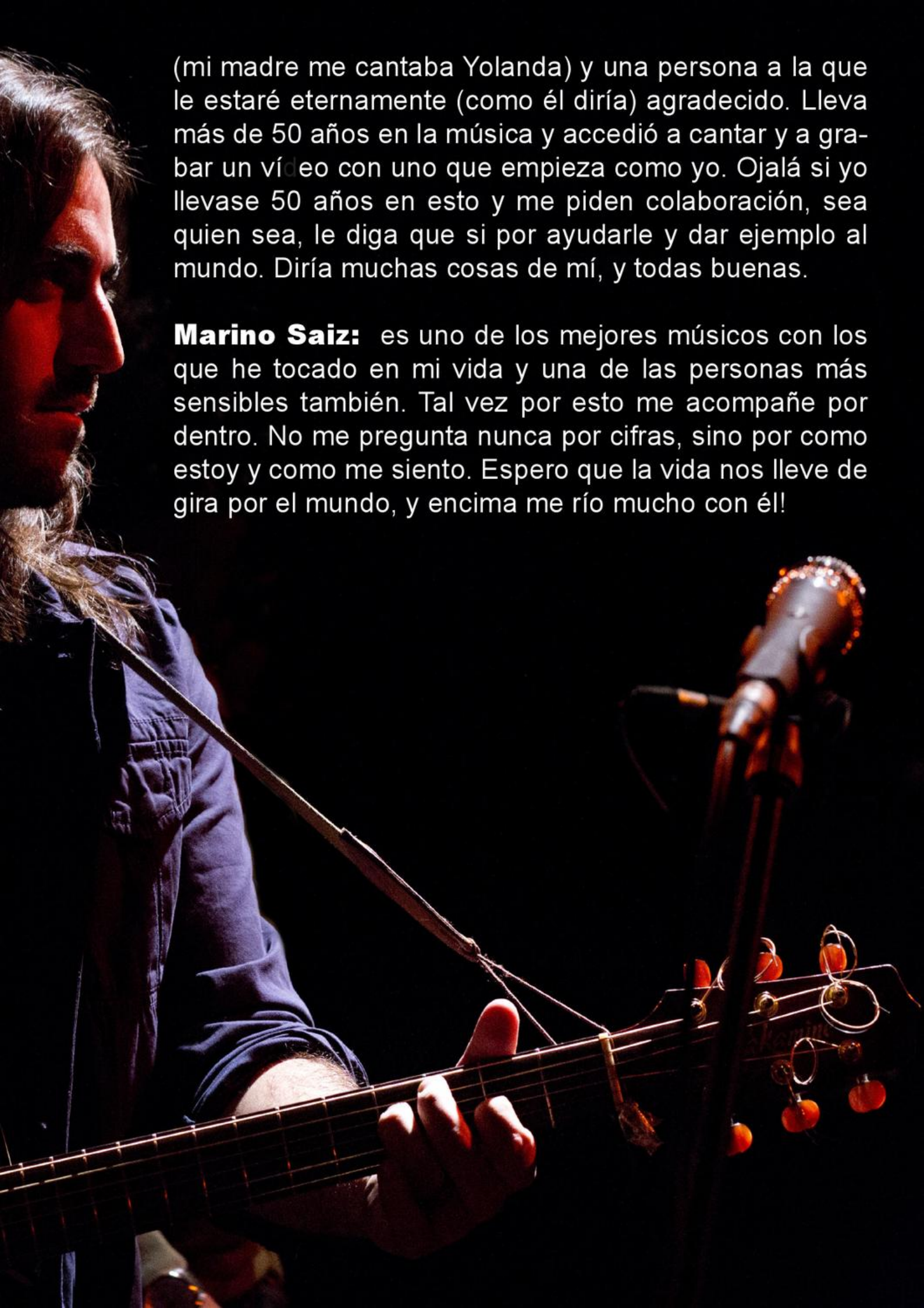
-Dinos brevemente que te sugieren los siguientes nombres:

Pablo Milanés: Un referente musical desde antes de nacer



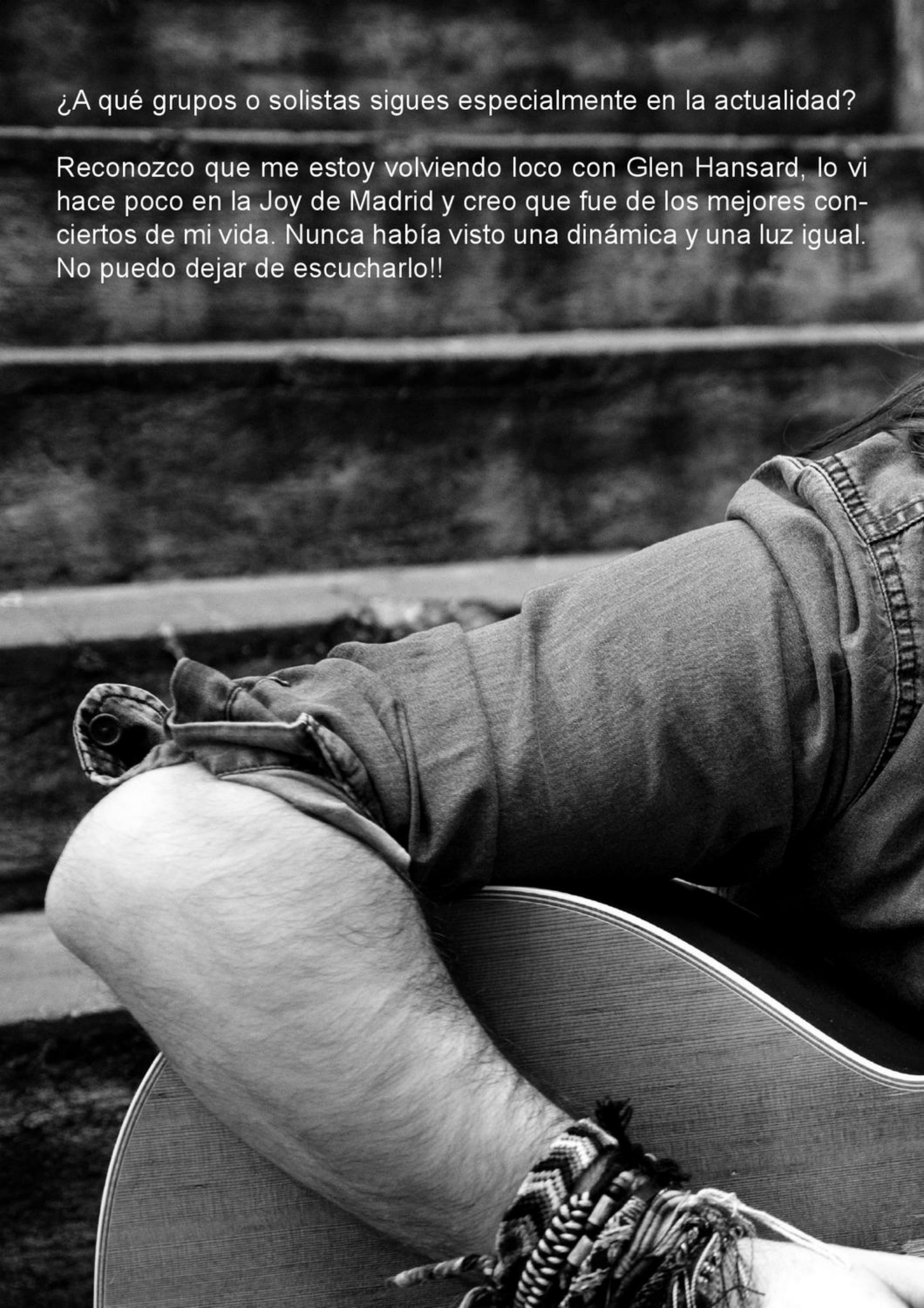
(mi madre me cantaba Yolanda) y una persona a la que le estaré eternamente (como él diría) agradecido. Lleva más de 50 años en la música y accedió a cantar y a grabar un vídeo con uno que empieza como yo. Ojalá si yo llevase 50 años en esto y me piden colaboración, sea quien sea, le diga que si por ayudarle y dar ejemplo al mundo. Diría muchas cosas de mí, y todas buenas.

Marino Saiz: es uno de los mejores músicos con los que he tocado en mi vida y una de las personas más sensibles también. Tal vez por esto me acompañe por dentro. No me pregunta nunca por cifras, sino por como estoy y como me siento. Espero que la vida nos lleve de gira por el mundo, y encima me río mucho con él!



¿A qué grupos o solistas sigues especialmente en la actualidad?

Reconozco que me estoy volviendo loco con Glen Hansard, lo vi hace poco en la Joy de Madrid y creo que fue de los mejores conciertos de mi vida. Nunca había visto una dinámica y una luz igual. No puedo dejar de escucharlo!!





JOCCA
HOME & LIFE

JOCCA
HOME & LIFE

quali mail










Tu tienda onlin

electrodomestic




www.quo

quali mail

JOCCA
HOME & LIFE

JOCCA
HOME & LIFE








e de pequeño



o y mucho más!

alimail.es




Tu satisfacción es lo primero


Un abrazote y mucho amor para todos
los lectores de la revista.
Siempre es un placer.
Salud!

INLOGIC

Esta banda madrileña acaba de publicar su nuevo álbum "Vasijas", ritmos contundentes riffs elaborados defendidos con gran solvencia teniendo su punto fuerte en los directos. Muchas etiquetas podemos poner a su música rock, pop, grunge … pero ellos mismo se definen como "rock en libertad"

Vuelven a nuestras páginas Inlogic no pierdas esta oportunidad de conocerles un poco mejor.

Segunda vez que aterrizáis en nuestro Planeta, ¿qué ha pasado en este tiempo? (ÓSCAR)

Pues hemos perdido muchas neuronas de gira, Adri ha tenido un hijo, Ove se ha cortado el pelo radicalmente, yo me rompí una rodilla, Javo se casa y Víctor tiene más agenda musical que David Getta.jeje. Ah y hemos sacado "Vasijas" un disco muy bonito a nuestro entender.

Nuevo disco "Vasijas", ¿Por qué este título? (JAVO)

Nos sonaba bien y además tienes su pequeña historia…, Viene de pasar una tarde agradable preveraniega en casa de un amigo del grupo donde hay dos vasijas,… dos tinajas gigantes…. y por casualidad nos asomamos al interior y hacia un efecto de reverb precioso, así que cogimos una guitarra y salieron dos canciones del tirón muy emotivas y mágicas, vasijas I y vasijas II el comienzo y el cierre del disco.

Motivos por los que crees que nuestros lectores deberían escuchar y comprar vuestro disco. (VIC)

Es un disco honesto, lo puedes

naranjas de Riola

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

SIGUENOS 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



escuchar conduciendo o en casa y te puede aportar un punto de luz en estos tiempos raros por los que pasamos

Si tuvierais que quedaros con una canción de vuestro disco sería...(OVE)

Quizás con "So goes life", porque me gusta en forma, contenido y es muy divertida de tocar. Además me gusta pensar que la vida es así, no tenemos porque buscar tres pies al gato, cosa que nos empeñamos en hacer constantemente

Hemos notado un cambio en vuestra música, una evolución que, con respecto al anterior trabajo, nos hace ver a un grupo mucho más maduro, con canciones más íntimas. ¿Cambio premeditado o natural? (ADRI)

Creemos que es un error intentar hacer algo tan personal como es la música de una forma premeditada, esa falta de honestidad se nota, y hace que el músico no esté cómodo defendiendo algo en lo que no cree, y el público no se cree lo que ve.

Ha sido una evolución natural, fruto de tantos años juntos. La forma de componer, el ritmo de



Un abrazote y mucho amor para todos los lectores de la revista.
¡Siempre es un placer!
¡Salud!

las giras, el sonido de las salas o la música que escuchamos ha ido variando con el tiempo, y todo eso se ve reflejado en este trabajo

Cuándo la gira, ¿nos esperan sorpresas? (ÓSCAR)

El día 26 de Abril arrancamos la gira en el círculo de bellas artes de Madrid e iremos a todos los lugares donde quieran que toquemos, es lo que nos gusta. Ya tenemos cerrado, Barcelona, Murcia, Santander, Baeza, Sevilla, Granada... Invitamos a la gente a que venga a nuestros conciertos, un viaje musical bonito y honesto, saldrá cargado de energía positiva.

¿Cómo pueden nuestros lectores seguir vuestras novedades? (JAVO)

Bien ahora es muy fácil, lo mejor a través de Facebook o nuestra web inlogicband.com

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



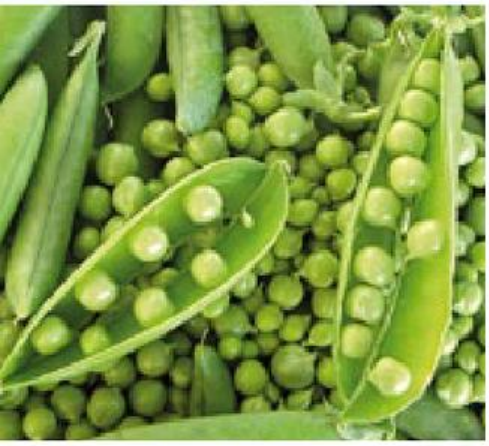
INTEGRAL

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.

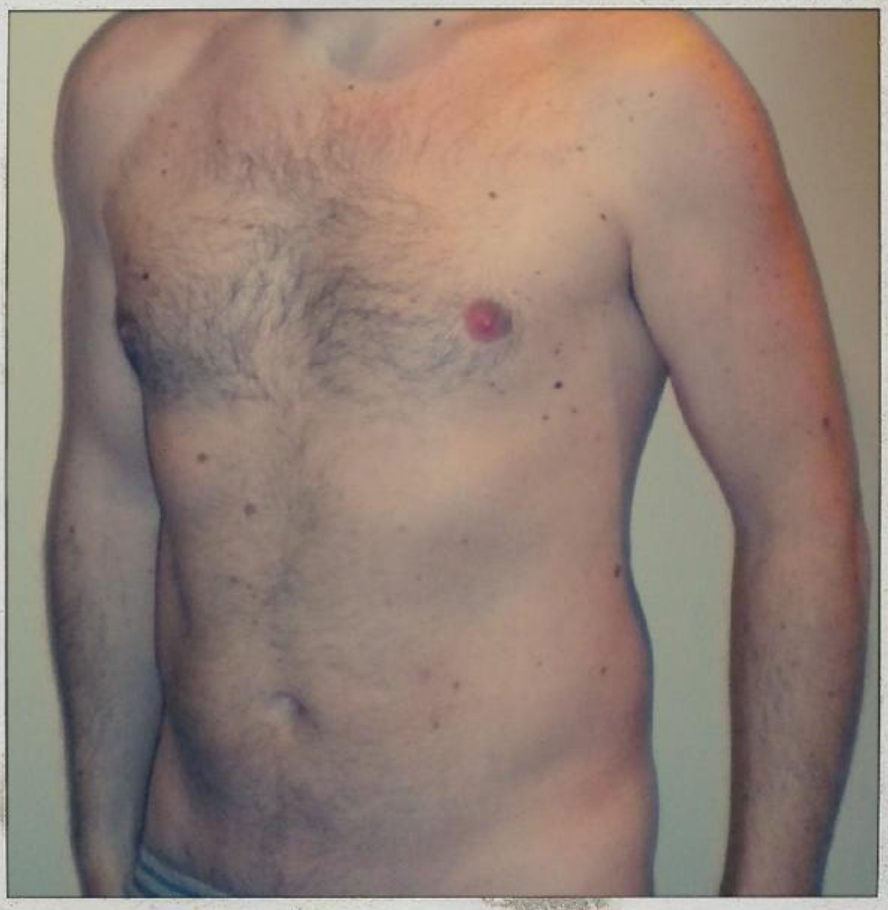








PUNTO PARTIDA



Mayo

EL RETO PLANETA 28

¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Entramos en la recta final para el verano...seguimos entrenando duro todos los días de la semana, alternamos los días de cardio con carreras por el parque, bicicleta o lagros paseos disfrutando del sol... quién dijo que estoy era un esfuerzo...es una maravilla¡¡

Nos marcamos nuevas metas... llegar a la San Silvestre bien entrenado? síii... lo haremos¡¡¡

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

¿Te animas?
¡¡Sigue el reto¡¡

INTEGRAL TRAINING



INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

¿Brazos de Acero?

Bueno, desde que empezó el buen tiempo, como ya te dije el mes pasado, empieza la psicosis por el físico. Como deportista no me siento muy identificado con este tipo de comportamientos puesto que siempre he pensado que Roma no se hizo en dos días pero que le vamos a hacer…

Incluso muchos de mis clientes cuyo objetivo no es en principio el aspecto físico me piden en esta época que les oriente sus programas y dietas para conseguir unos físicos más "molones", cosa bastante fácil en deportistas habituales pero no es el caso que nos ocupa hoy.

En cuestión de las chicas hay todo tipo de artículos de tonificar glúteos, tripa, brazos y demás. Pero ¿y en el caso de los chicos?, también les importa la sección media, pero todos sabemos que los brazos (músculos pequeños como pocos a la par que bastante débiles), son muy importantes para el ego masculino y muy envidiables por el resto de "los machos".

Bueno vamos como siempre con varios apuntes y luego esbozaremos unas pautas generales, de cómo entrenarlos:

- Es común el caso de los típicos que se apuntan ahora al gym y quieren trabajar sus brazos todos los días para que crezcan rápido, creo que no he visto nada menos efectivo para desarrollarlos pero…

- Los brazos son músculos, como ya he dicho muy pequeños y que se usan bastante poco en

nuestra vida normal actual, eso significa que no están diseñados para recibir mucho volumen de trabajo, a diferencia de músculos como gemelos, abdominales, etc...

- Los brazos como todos los músculos tienen tendones y estos no son especialmente fuertes, por lo cual hay que tener mucho cuidado de no empezar fuerte y hacernos una lesión, cosa bastante típica

- Nadie, o al menos yo no lo he visto, estira los brazos ni antebrazos y esto tiene un triple beneficio, se hacen más fuertes, más grandes y se lesionan menos.

Consejos, siempre desde mi punto de vista:

- Como muchísimo entrénalos dos veces por semana

- Varía ejercicios todo lo que puedas

- Cambia el peso y las repeticiones, un día con más peso y menos repeticiones y otro día menos peso y más repeticiones

- Cambia la cadencia, tiempo de ejecución de cada repetición

- Bíceps y tríceps, no son iguales, por lo que cual no se pueden entrenar igual ni con los mismos parámetros.

- Los bíceps requieren menos carga, así como más ejercicios de aislamiento, y los tríceps más carga y más movimientos multiarticulares

- No olvides ejercicios para los antebrazos, estéticamente a veces impresionan más y atléticamente te ayudaran en todo tipo de ejercicios. Hazlos al final de tu entreno de brazos, con los mismos parámetros de variación

Nos vemos el mes que viene!

¡entrena fuerte!



INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615


Porretas
La vamos a liar!!

PORRETAS

Estos madrileños, del barrio de Hortaleza para más señas, son unos de esos grupos de culto. Orgullosos de sus raíces nunca han ocultado e incluso potencian sus dejes madrileños con cierta chulería sana. Con un bagaje a sus espaldas impresionante nos presentan su decimotercer trabajo "La vamos a liar", toda una declaración de intenciones. Para Planeta 28 es un honor tener un cachito de la historia del Rock español en sus páginas.

"La vamos a liar" ¿declaración de intenciones?, ¿qué nos vamos a encontrar?

La intención es de seguir liándola de seguir dando caña, de seguir tocando y haciendo canciones e ir a todos lados que se pueda a hacer lo que más nos gusta y que nos llena que es este vicio llamado rocanrol.
Yo pienso que un disco muy variado con muchos guiños a otros estilos como el ska o temas mas hardcore e incluso alguno tirando a ranchera punk y letras de todo tipo desde más comprometidas a vivencias personales e incluso más sentidas de todo un poco.

Después de unos cuantos años en la música y unos cuantos discos publicados, ¿se sigue sintiendo nervios al publicar un nuevo trabajo?

Más que nervios es las ganas de hacer algo nuevo y luego claro siempre esta esa cosilla de haber la opinión de la gente sobre todo de la peña que nos sigue que es lo más importante.

Una canción que os guste especialmente del trabajo y por qué

Bueno cada uno tiene su opinión personal o su gusto a mí me gustan todas cada una tiene su rollo y es muy difícil elegir un tema entre todos pero quizá

en plan personal la letra de “Me levanto de nuevo” es algo muy propio pero no significa que sea el tema que mas me guste, hay unos que me gustan más por un motivo y otros por otro.

¿Qué tiene Madrid que históricamente tantas buenas bandas tiene?

No lo sé, quizá siempre ha habido mucho movimiento de grupos de bandas mucho rollo en los barrios de gente con ganas de aprender a tocar y montarse un grupo y claro con toda la cantidad de gente que hace música pues hay más posibilidades de que salgan bandas con nivel.

La importancia para vosotros del directo es...

Todo, es donde das de verdad el do de pecho, donde demuestras lo que sabes hacer y luego el calor de la gente la participación de la gente en el concierto es todo no es lo mismo que la peña este a su rollo que esté totalmente entregada y disfrutando del grupo.



¿Cómo vivís el cierre de locales de conciertos en Madrid? ¿Qué podemos hacer?

Pues esto es una puta mierda es joder la cultura, que para ellos parece que no lo es yo no sé que podemos hacer pero la verdad es que cada vez lo ponen peor estos malnacidos.

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

Hay medios que si le prestan atención pero en general dan más importancia a las bandas de fuera que a los que nos dejamos los cuernos por aquí,
Pues nada que sigáis así y que deis caña a esto.

Os agradecemos enormemente que nos hayáis dedicado estos minutos, ¿podríais mandar un saludo a nuestros lectores?

Pues que un saludo de Porretas a todos los lectores de Planeta 28 y que nos vemos en los conciertos



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











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


Centro de Nuevos Creadores presenta
una producción escénica de FortKnox Audiovisual
SecretitoS
MARÍA KALTEMBACHER - JUAN ANTONIO MOLINA - ROBERTA PASQUINUCCI
Texto y dirección de CARLOS ATANES
Teatro
P28
Foto: JACOBO MEDRANO
Del 15 al 26 de MAYO, 2013
CNC / SALA MIRADOR
c/ Dr. Fourquet 31. 28012 Madrid
Metro LAVAPIES
Telf. +34 91 5289504
http://www.atrapalo.com
CNC

JUAN ANTONIO MOLINA
CARLOS ATANES

El dramaturgo y cineasta Carlos Atanes regresa a la escena madrileña con su montaje "SECRETITOS", una comedia siniestra acerca del fin del mundo, las falsas apariencias, las teorías de la conspiración y ese inquietante dato que afirma que la presencia de psicópatas dentro de los círculos de poder es cuatro veces mayor que el porcentaje general.

"SECRETITOS" narra el encuentro casual —en un bosque durante una noche de luna llena— de tres personajes interpretados por María Kaltembacher, Juan Antonio Molina y Roberta Pasquinucci. Todos ellos mienten y ocultan secretos terribles que poco a poco irán desvelándose. Con ingredientes de comedia negra, ciencia-ficción e incluso teatro del absurdo, la trama se desarrolla entre constantes giros delirantes, diálogos corrosivos y conflictos camuflados en medio de una atmósfera de aparente surrealismo pero muy, muy entroncada con nuestra realidad.

El director, Carlos Atanes y Juan Antonio Molino aterrizan este mes en nuestra sección de teatro.

El 15 de mayo estrenáis Secretitos, ¿cómo os sentís?

Juan Antonio Molina: Es una sensación de expectación ante la respuesta del público. Es un estreno absoluto de un texto inédito, con un tratamiento dramático muy original y me siento lleno de curiosidad por ello.

Atanes: A mí el teatro me pone siempre muy nervioso, no me saco los nervios ni frotándome con piedra pómez. Como lo somatizo todo parezco tranquilo, pero cada vez que dirijo teatro adelgazo. Menos mal que no tengo que salir al escenario.

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

... y i mucho más!

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

Admiro mucho a los actores de teatro en general. Y en particular a los de "Secretitos": consiguen que esté nervioso pero muy confiado al mismo tiempo. Es una obra muy difícil y hacen que parezca compleja.

¿Qué se va a encontrar el espectador en Secretitos?

Juan Antonio Molina: Va a encontrar una historia distinta, con unos personajes llenos de contradicciones y misterio. Llena de sorpresas y con una alta carga de comedia surrealista, que, si miramos a nuestro alrededor, termina no siéndolo tanto.

Atanes: Sorpresa. Pasmo. Suspense. Ingenuidad y perversión. Un puzzle aparentemente inconexo pero que va tomando forma a medida que avanza la obra. Un poco de surrealismo. Un poco de ciencia-ficción. Dosis de humor vitriólico. Giros inesperados. Teorías de la conspiración. Cargas de profundidad.

Lo más difícil de la obra ha sido...

Juan Antonio Molina: Entrar en el código que propone el texto. El mundo de Carlos Atanes es muy particular. Está lleno de barroquismo de tintes actuales, con unas formas de expresión enrevesadas, pero muy efectistas, que no te pueden dejar indiferente.

Atanes: En una primera lectura "Secretitos" te parecería seguramente teatro del absurdo. Pero no lo es para nada. Es una obra coherente sobre un mundo absurdo (el nuestro). Yo no quería caer en la farsa, ni en la parodia, ni en estereotipos, ni en un surrealismo gratuito y barato. Corríamos el riesgo de que la temática se confundiera con el género. Había que liberar al texto de esa falsa apariencia. En eso hemos focalizado la mayor parte de trabajo en los ensayos: en inyectar verosimilitud sin apenas cambiar una coma de sitio. Ha sido un trabajo de orfebrería imposible de llevar a cabo sin actores muy perspicaces. El resultado me llena de honda satisfacción.

¿Vais a girar por España?

Juan Antonio Molina: Actualmente las giras son muy com-


Teatro
P28

plicadas por la falta de fondos, aunque con "Secretitos", al tener una concepción escénica muy simple, existe la posibilidad de girar, ya que es un espectáculo donde la fuerza reside en el texto, las situaciones y las interpretaciones, y no tanto en la escenografía, que es lo que encarece la gira.

Atanes: Es demasiado pronto para decirlo. Depende de muchos factores que no controlamos. Espero que sí, por supuesto. Y que los actores me dejen acompañarles, porque me gusta girar por España: se come muy bien en todas partes. Personalmente sueño con bolos en Galicia. Me encanta comer en Galicia.

Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para ti el contacto directo con el público?

Juan Antonio Molina: En la actualidad ha evolucionado el arte escénico hacia espacios reducidos, donde tienes al público muy cerca. Además de la mirada directa, tienes la respiración, los silencios y la tensión o las risas del público. Todo ello, en un espacio reducido, nutre tu interpretación, y la comunión con el espectador es increíble.

Atanes: En el fondo hago teatro para que la gente me quiera, así que sin público sería un sinsentido dedicar un minuto a esto. Cuando las cosas van mal los zarandeos son desagradables. Pero dar con ese público receptivo que me achucha y da besos al caer el telón es conmovedor.

Contadnos vuestro momento preferido de la obra

Juan Antonio Molina: Mis momentos favoritos están en los silencios y en los momentos de tensión entre los personajes. Nos relacionamos de una manera especial, y es ahí, cuando conseguimos que el público se desconcierte y se pregunte "¿de qué va esto? Todo ello, mientras absorto, intenta descubrirlo.

Atanes: Unos cuantos. Pero destaco el momento en que el personaje que interpreta María Kaltembacher dice "aquí y

en Massachusetts". Intento que aparezca siempre Massachusetts en mis guiones y obras de teatro. Cuesta vocalizarlo bien y es emocionante asistir al momento en que el intérprete salta esa valla. Me pone, lo confieso.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?



Juan Antonio Molina: La imaginación en estos momentos es fundamental. El teatro se crece con las dificultades y las artes escénicas pueden ofrecer un universo que ninguna otra arte puede ofrecer, sin apenas medios, solo con la presencia y la palabra. Si nos volcamos en querer comunicar, sólo eso, todo funciona y el público sale satisfecho y cambiado.

Atanes: Las crisis tienen efectos negativos obvios. Pero a veces olvidamos que también tienen efectos positivos, a primera vista menos evidentes. Sacuden las poltronas y los espíritus. Todas las crisis han sido fecundas en el terreno artístico. Ésta no es una excepción.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Juan Antonio Molina: Es una sección dinámica, que atiende todo tipo de propuestas y ofrece una visión muy general y completa de la escena madrileña. Todo ello con un diseño y un lenguaje muy actual y muy atractivo. Es, sin duda, una manera de crear afición y expectativa al público.
Atanes: Magnífica y muy recomendable.

Agradecemos enormemente que nos hayas dedicado estos minutos, ¿podrías enviar un saludo a nuestros lectores?

Juan Antonio Molina: Un saludo especial a los lectores de “Pla-



neta28”. Lo único que nos queda es nuestra cultura, nuestra música, nuestro arte. Eso, querido lector, no lo pueden robar nunca y es fuente inagotable y eterna de placer y de sabiduría (me he puesto barroco, en plan Carlos Atanes). Que disfrutéis de “Secretitos” en la Sala Mirador de Madrid.

Atanes: Lectores de Planeta 28, venid a ver “Secretitos”. Tendréis la sensación de que os divertís mientras la véis y luego os dará que pensar durante una semana entera (como mínimo).



DESPROPÓSITOS

de la comunicación humana

DIBUJOS de Ubaldo Bayano



Javier Lillo y Juan José de Laruza

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

Principios para leer la mente

La que se conoce como técnica de lectura en frío es algo que se lleva utilizando siglos. La quiromancia, la videncia, la futurología, la astrología, la magia, y otras tantas disciplinas arraigadas en nuestra sociedad, utilizan la lectura en frío para "adivinar" el pasado, el presente y el futuro del incauto y confiado público.

He de reconocer que me encanta mostrar el funcionamiento de la lectura mental pues, de esta manera, evidencio cuan engañados podemos estar los que nos dejamos llevar por nuestros propios deseos. Ya he tratado en otros artículos los distintos engaños relacionados con la videncia y las artes de los estafadores. Con todo el respeto que se merecen cada cual, este tipo de personas que engañan o que realmente se creen poseedores de un don divino, sabedoras o no de formas efectivas de manipular y averiguar, utilizan la comunicación óptima dirigida a su profesión. Rentabilizan al máximo las formas manipulativas con el fin de averiguar y sacar información del cliente y asombrar su capacidad de sorpresa. Pero vamos a centrar el tema.

Para leer la mente hay que centrar la atención en el adivinado. La lectura en frío se ali-

menta básicamente de la observancia de:

.La forma de vestir.
.La manera de moverse, de caminar.
.La comunicación no verbal.
.Lo que se dice y cómo se dice.
.Las marcas, cicatrices, heridas, tonalidad de la piel.

Así, por la forma de vestir nos podemos hacer una idea del estatus social, de sus intereses, gustos, etc. La manera de moverse nos habla de la educación recibida, de su forma de ser, seguridad, rudeza, inclinación sexual, miedo… La CNV nos da ese 85% de información de todo el comunicado (ya lo hemos tratado en otros artículos). Lo que se dice es lo más importante en la lectura mental (y la forma que tiene de decirse). A las preguntas clave del "adivinador", las respuestas le acercan o alejan sobre el pasado (que es lo realmente comprobable e impactante). Las miradas huidizas o retadoras, las pupilas dilatadas o contraídas, una ligera inclinación de cabeza o levantamiento de ceja, una mordida del labio... Así es, estimado lector, es poco más que el juego de frío o caliente. Pero aún hay más: en muchas ocasiones la lectura en frío está basada en investigaciones previas sobre el cliente, investigaciones que pueden limitarse perfectamente al archivo mundial Facebook. Internet es una mina de información. Por último, las marcas corporales indican una historia personal: acné, marcas de anillos, dedos de tonalidad amarillenta debida al tabaco, agujeros de pendientes, marcas de vacunas, hipertrofia muscular…

Por si todo esto no fuera suficiente, todos los humanos, nos identificamos con una serie de características adulatorias que abren nuestro ego, facilitan la empatía, ¡y son ciertas! Crear un vínculo comunicativo idóneo con el cliente, pasa por empatizar y verbalizar este tipo de realidades que, bien leídas, son de pero grullo. Así, con tono, entonación, volumen y velocidad adecuados, pro-

TISOC
THE INTERNATIONAL SCHOOL OF COACHING

La prestigiosa Escuela Internacional de Coaching abre la convocatoria de plazas para el curso

"Interrogatorio" Coaching Jurídico©

Técnicas avanzadas de capacitación profesional en la detección de simulación de testimonios en el ámbito jurídico.

Un exclusivo conjunto de herramientas diseñada específicamente para facilitar la labor de los operadores jurídicos: Jueces, Fiscales, Letrados y Fuerzas de Seguridad.

Programa de 30 horas en módulos formativos de teoría y práctica

- ☑ **Comunicación en el ámbito jurídico.**
- ☑ **Variables del contexto judicial.**
- ☑ **Análisis de testigos.**
- ☑ **Análisis de credibilidad del testimonio.**

Curso impartido por:

D. JUAN JOSE DE LANUZA TORRES - Licenciado en Psicología Clínica; especialista en Psicología Forense; Psicólogo Forense colaborador con la Administración de Justicia de la Comunidad de Madrid y la Administración de Justicia de la Comunidad Valenciana; director del Gabinete de Psicología Clínico-Forense EASO en Madrid.

D. FRANCISCO J. LILLO - Especialista en Criminología por la Universidad Complutense de Madrid; experto en Coaching por la International Coach Federation; Gerente y Directivo de diversas empresas nacionales y colaborador de diversos medios de comunicación y programas televisivos.

nunciar este tipo de frases en momentos oportunos, abre el canal comunicacional a través del halago y la adivinación. Nos preguntaremos cómo es posible que en tan poco tiempo sepa tanto de nosotros. ¡Claro! Todos nos podemos identificar con este tipo de afirmaciones:
"Veo que eres más altruista que la mayoría de las personas, algo que sabes que es cierto y que mantienes en un discreto stand by sin preocupación por demostrarlo."

"Eres una persona abierta, que no tiene dificultades en relacionarse con la gente, sabes generar conversaciones interesantes. Aunque no siempre te muestras abierto, utilizas esta capacidad cuando realmente te sientes cómodo con el entorno".

"A veces tienes la sensación de que tus ideas y propuestas no obtienen la debida atención y te sientes en cierta medida desaprovechado".

"Piensas demasiado en supuestas limitaciones para llevar a cabo tus proyectos. Deberías confiar más en tu potencial"
Etc.

Muchos mentalistas crean un discurso único basado en este tipo de afirmaciones sobre la lectura mental, de manera que cuando se ponen a prueba ante un participante, este no puede por más que darle la razón. A partir de aquí, nos preguntamos cómo es posible que supiera todos esos aspectos de esa persona en concreto sin conocerla previamente. El truco es efectivo.

Hay más, mucho más, pero tendrá que ser en otro artículo.

@coachlillo
www.actiweb.es/coach

COMER CON CERVEZA

LA FÁBRICA
BIERMUSEUM

LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO
Y LA MEJOR COCINA CERVECERA



EN EL PRIMER MUSEO DE LA CERVEZA DE ESPAÑA











LA FÁBRICA DE PRINCESA
C/ Princesa, 5. Madrid

LA FÁBRICA DE GÉNOVA
C/ Génova, 21. Madrid

LA FÁBRICA - HERON CITY
C. Ocio Heron City. Las Rozas

LA FÁBRICA - PARQUESUR
C. C. Parquesur. Leganés

LA FÁBRICA - TRES AGUAS
C. C. Tres Aguas. Alcorcón

LA FÁBRICA - P. CORREDOR
C. C. Parque Corredor. Torrejón

LA FÁBRICA - DIVERSIA
C. Ocio Diversia. Alcobendas

LA FÁBRICA - LA GAVIA
C. C. La Gavia. Madrid



Si quieres obtener descuentos directos, recibir información sobre nuestras actividades, disfrutar de promociones exclusivas y beneficiarte de muchas ventajas más, únete al **Club La Fábrica**.

www.lafabricamuseodelacerveza.es


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
planeta26

MAKE UP PLANETA28

Hola chicas,

Este mes vamos a hablar de cómo aplicarnos un corrector en el rostro para tapar imperfecciones como manchas, granitos, etc.

Es aconsejable, lo primero, tener la cara bien hidratada. Existen correctores en polvo, crema, líquido… y lo mejor es aplicarlo con un pincel porque se obtiene mayor precisión. Una vez aplicado el corrector si se puede difuminar con la yema de los dedos conseguimos que se funda con la piel y el resultado sea natural.

Los correctores se suelen aplicar antes que la base de maquillaje pero como en todo hay excepciones.
Hay correctores de diferentes colores según lo que queramos cubrir:

-Si tenemos manchas oscuras las taparemos con correctores color salmón.

-Si tenemos manchas amarillentas la cubriremos con correctores de color lila.

-Si tenemos granos o rojeces utilizaremos correctores de color verde.

-Si tenemos ojeras lilas las cubriremos con correctores amarillos y si son moradas o verdes con correctores naranjas.

-Hay correctores en tono beis que sirven para corregir pequeñas marcas que se puedan notar una vez aplicado el maquillaje

Si no te gusta usar correctores, aplicando una base de maquillaje muy cubriente so-

bre las imperfecciones también conseguirás un acabado perfecto. Y si por ejemplo, tu piel es muy grasa puedes sellar el corrector con polvos sueltos para que el resultado sea duradero.

Bueno chicas espero que lo que hemos hablado este mes de los correctores os sea de ayuda y os haya interesado. Como siempre, si queréis podéis escribirnos a planeta-makeup@hotmail.es.

Un saludo,

www.planeta28.com







MANCHAS AMARILLAS

ROJECES Y GRANOS

MANCHAS VERDOSAS

ILUMINADOR

OJERAS COLOR NARANJA

OJERAS COLOR MORADO

MANCHAS MARRONES Y PECAS

MARCAR CONTORNO DE OJOS

Cocina conencanto.com
by Alejandra Feldman

Ñoquis de Espinacas a la Crema o nata

INGREDIENTES:

Caldo de verduras: 1 litro y medio
Espinacas: 3/4 kilo
Harina: 500 gramos
Huevos: 4
Sal gruesa (gorda)
Queso Parmesano Rallado: 40 o 50 gramos

Ingredientes para la Salsa:

Aceite de oliva: 1 cucharada
dientes de ajo sin brote (picados): 2
Cebolla rallada o entera y luego procesarla: 1/2
Pimienta negra o las de colores, recién molida
Vino blanco seco: Media Copa de vino
Nata liquida: 200cc.

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

Procedimiento:

1. Poner a hervir 1 litro y 1/2 de caldo de verduras, para hervir las espinacas.

2. Retirar y exprimir lo más que puedas.

3. Procesar en una minipimer,thermomix, o cualquier robot, las espinacas.

4. Añadirle de a poco, la harina tamizada. (pasada por colador)

5. Revolver intensamente con batidor de alambre para que todo se convierta en un engrudo pesado y pegajoso de color verde.

6. Dejar reposar durante 2 minutos para que baje la temperatura e incorporar 1 huevo.

7. Se comienza a mezclar con cuchara de madera para que el huevo se integre a la masa.

8. En el momento que se incorpora el huevo, y se comienza a mezclar, la masa que era pegajosa y pesada, comenzará a ponerse liviana.

9. Al seguir revolviendo volverá al estado original de pegajosa

10. En ese momento se incorpora un segundo huevo y se sigue mezclando.

11. Sucederá lo mismo con la textura de la masa, seguir mezclando, incorporando el tercer y cuarto huevo, hasta lograr una masa blanda y homogénea.

12. Colocar la masa en un cuenco (bols) y dejar reposar.

13. Ir cogiendo de a cucharaditas y de a poco ir colocándolas en una taza con harina, y mover la taza de modo, que se vayan formando los ñoquis.

14. Y dejarlos separados en una bandeja chata espolvoreada con harina, con un trapo limpio por encima.

15. Continuar hasta terminar la preparación.

16. Poner 2 ó 3 litros de agua en una cacerola grande, y cuando hierva, agregarle, 20 gramos de sal, y unas gotas de aceite de oliva, o maíz.

17. Cuando el agua hierva, colocar los ñoquis, de a poco, y dejarlos que suban a la superficie, apenas suban, luego de que haya hervido el agua. (no mas de un minuto porque luego se desarman).

18. Retirar con una espumadera, o colador pequeño.

Luego de terminar de cocinar todos los ñoquis, rociárlos con un poco de aceite, moverlos unas cuantas veces para que no se pegoteen y reservarlos hasta el momento de volver a darles calor para servirlos.

Importante: Se pueden guardar tapados en el refrigerador durante 3 ó 4 dias.

SALSA:

En una cacerola, colocar 1 cucharada de aceite de oliva, calentar, y transparentar a fuego suave, 2 dientes de ajo sin brote (retirar el centro) y picados junto con 1/2 cebolla rallada. (o en pluma y luego procesar)

Salpimentar y a los 2 minutos agregar a la cocción, el vino blanco.

Dejar evaporar el alcohol durante un par de minutos y luego agregarle la nata (crema).

Remover de tanto en tanto, y seguir la cocción a fuego moderado durante 10 minutos, mientras con una cuchara se elimina la espuma que se vaya formando en la superficie.

Por último, agregar gran cantidad de albahaca fresca picada y remover. (Solo si se quiere)

Los ñoquis se pueden calentar de varias maneras.

Si son pocos, directamente en la misma salsa durante unos minutos en el microondas.

Podemos colocar los ñoquis con la salsa, en una asadera, espolvorear con abundante queso rallado, y gratinar al horno.

ANIM MALITOS

"LA BANDERA DEL MUNDO"

..POR MAG.-



CARICA

PY ¿QUÉ ERES..
O ISRAEL
RO SIRIA?

FLOWER
ER BABY..



ATURISTAS.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

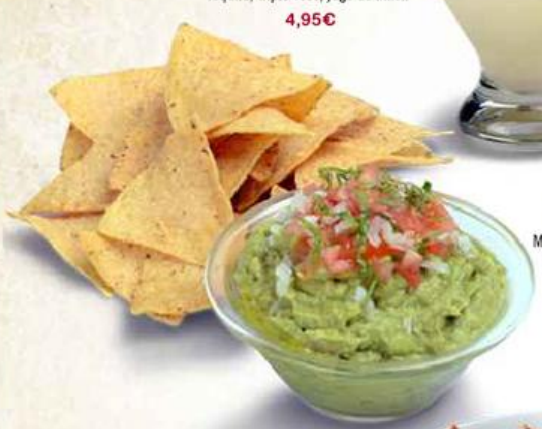


UNIDAD: 0,55€

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 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