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

MARZO 2013
NÚMERO 49





Niños Mutantes

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



ROZALÉN



NIÑOS MUTANTES



ARENAE

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

BRICA
USEUM



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**.



Arenae

Arenae llega como un soplo de aire fresco en forma de pop al panorama musical actual. Una propuesta diferente, especial, impactante. Unos jóvenes que tienen mucho que decir y que mostrar.

Tras más de 100 conciertos tanto en formato acústico como en eléctrico, ganar una veintena de concursos a nivel nacional, ser apoyados por campañas y marcas españolas de renombre como Halls o Risi.. En 2012 se lanzan al panorama musical presentándose formalmente con su primer EP de 5 temas, un trabajo autoproducido que va a dar mucho que hablar.

No te los pierdas en Tele5 en el programa "Tú sí que vales"… nosotros ya sabemos lo que vale Arenae…

Arenae aterrizó en Planeta28 en Diciembre de 2012, en nuestro número especial Segundo Aniversario, ya apuntaban grandes maneras y asistimos a sus primeros pasos musicales, hoy nos encontramos un dúo mucho más maduro, más asentado y con un potencial increíble, atentos a Arenae, van a dar mucho que hablar.

Segunda vez que aterrizáis en nuestro Planeta, contadnos que ha pasado en este tiempo.

Mucho ha llovido desde entonces… Hemos evolucionado, hemos crecido. No nos podemos quejar para nada, porque todos los cambios han sido para mejor: hemos encontrado una banda inmejorable con unos músicos increíbles, hemos vivido grandes experiencias (en directos, televisión...) y viajado por muchos sitios, y hemos sacado disco. Todo ha ido saliendo redondo.

Os hemos podido ver participar en el concurso de T5 Tú sí que vales, ¿cómo ha sido la experiencia?

Ha sido fantástico. Cuando lo hicimos éramos conscientes de que estábamos arriesgando mucho, presentando allí un tema de nuestro disco, exhibiéndonos ante un jurado exigente y en ocasiones impredecible... Pero preferimos arrepentirnos de haberlo hecho que de no haberlo hecho, y por suerte nos salió bien. Nos han conocido miles de personas más, las críticas han sido muy positivas en general, nos está abriendo muchas puertas y estamos realmente muy contentos. ¡Y aún queda la final...!

Hemos encontrado una banda que música desenfadada, sin complejos. ¿Qué grupos o solistas influyen en vuestras composiciones?

Seguro que si hubiera un concurso para el grupo con más influencias musicales y más distintas entre sí, Arenae lo ganaría, sin duda. Nos puede inspirar desde el maestro Joaquín Sabina hasta grupos como Avalanch, pasando por Queen, Bon Jovi, Damien Rice... Jordi antes era un heavy empedernido (lo sigue siendo, en realidad) y yo (Marina) escucho mucho, música latina, y me obsesionan las voces atípicas de mujer como la de Dolores O´Riordan, Alanis Morrisette, Blondie... Es imposible definirnos, nos encanta toda la música, con la única condición de que esté bien hecha.

Sois un grupo muy joven pero con un bagaje importante a vuestras espaldas, esto confiere a vuestras composiciones una mezcla de madurez y juventud que, bajo nuestro punto de vista, es único en nuestro panorama musical ¿cómo es el proceso de composición de vuestras canciones?

Jordi sigue siendo el genio creador en este aspecto. En su cabeza confluye toda la magia, aunque es cierto que la idea inicial que él puede sacar luego en el local de ensayo o en la primera toma a guitarra y voz se puede pulir y con la ayuda de la banda puede mejorar mucho y metamorfosearse totalmente. Tene-



mos un tema, por ejemplo, que nos trajo como pop y tras ensayarlo acabó siendo un blues y gustando muchísimo en los conciertos. En Arenae el proceso de creación y definición es bastante interesante y original.

¿Cómo vivís, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado?

Al principio la idea da un poco de vértigo, todos te miran como si estuvieras loco o como si fueras un pobre iluso que cree que va a poder hacer algo en plena crisis con un disco autoproducido. Pero es cierto que todo ese miedo, una vez has sacado a la luz el trabajo, y, en nuestro caso, con la suerte de que guste tanto, desaparece por completo, y lo ahora estamos disfrutando muchísimo porque la aceptación está siendo increíble. Y en los tiempos que corren, hay que jugársela, a todo o nada. Eso es lo que hacemos día tras día.

Un tema del EP que os guste especialmente y por qué

El tema preferido del EP para Jordi es "Abril", porque a pesar de hablar de alguien que lo pasa mal consigue transmitir ese mensaje con una paz y una tranquilidad increíbles. Para mi... dudo entre "Me perdí" y "Cadenas"; el primero porque es el tema cuyo sonido quizá nos define mejor, y el segundo porque siempre me emociona y emociona al público cuando lo tocamos.

¿Es importante para vosotros el directo? ¿Cuándo podremos disfrutaros?

El directo es absolutamente imprescindible, bajo nuestro punto de vista. Desde que sacamos el EP estamos trabajando más que nunca en nuestras apariciones en vivo, cuidando mucho el show y en creando una atmósfera que atrape, entretenga y haga sentir cosas al público. La gente va a los conciertos y paga precisamente por eso, por sentir cosas. Esperamos que así sea en nuestros 2 próximos conciertos, el 22 de marzo en Jazz Comedy Club (Alicante), y el 7 de abril en El Holandés Errante (Castellón) (Más info sobre ellos en www.arenae.es)

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

Hay de todo. Hay medios que podrían hacer mucho más con sus posibilidades, pero hay otros que aún teniendo menos repercusión se dejan la piel en ayudar a los grupos jóvenes y emergentes como nosotros. De Planeta 28... ¿Qué vamos pensar? Pues que os lo estáis currando de una forma alucinante y que gracias a gente así Arenae y otros tantos grupos de todo tipo pueden llegar a muchísimos lectores. Sois unos cracks.



Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (¡si es en exclusiva mejor!)

Lo único que podemos deciros (o más bien pediros) es que a todo aquel que nos lea... esperamos que nos siga, en redes sociales, conciertos y que se quede a nuestro lado, porque tenemos muchas cosas que contarle y compartir con él/ella.

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 ¡ 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



ROZALÉN

Los que no aún no conocen a Rozalén están de suerte porque pueden descubrir a una artista inesperada y llevarse una sorpresa. Por ejemplo, con el single 80 veces, que Rozalén lanza como avance de su álbum Con derecho a..., que se publica el 12 de marzo.

Nacida en Albacete, Rozalén es una cantante y compositora diferente, impredecible, con un vídeo de 80 veces que llama poderosamente la atención en las redes sociales

Rozalén es sinónimo de frescura y talento. Los videos acústicos de esta cantautora manchega, en los que destaca su voz y letras cargadas de mensaje, están revolucionando internet y redes sociales. En cada concierto cargado de energía positiva, la artista consigue conectar con su público y transmitirle de una manera especial toda su obra creativa, y que refleja una actitud musical que mezcla raíz, compromiso y humor, junto a una capacidad para llegar a públicos diferentes con sensibilidad, desparpajo, inspiración, gracia y una capacidad interpretativa sin igual en la escena española.

Primer disco en el Mercado, ¿cómo ha sido la experiencia?

Ha sido como tener un hijo, jeje... Además el proceso duró 9 meses... Ver cómo crece todo, como se va formando... el cariño y la profesionalidad de quienes han participado... Mostrarlo una vez acabado con entusiasmo!! Maravilla de meses...

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

Con derecho a... ¿qué hay tras los puntos suspensivos?

Con derecho a hacer lo que nos dé un poco la gana, jeje... que cada canción sea de su padre y de su madre en cuanto a estilo musical... Con derecho a Roze, Rozalén... Precisamente los puntos suspensivos están pensados para que cada uno que nos conoce lo acabe.

¿Qué nos vamos a encontrar en tus canciones?

Sobretodo AMOR, pero amor a muchas cosas... A la vida, a mis amigas, a la naturaleza, a una pareja, a un proyecto... Y por supuesto todo con mucho optimismo, sensibilidad y humor!!

¿Cómo descubriste que querías dedicarte a la música?

Eran muchas las señales que siempre me han dirigido a los escenarios aunque yo haya estudiado para otros campos... jeje. Cuando acabé la carrera y me vi perdida sentí que era mi momento de intentarlo.

Un tema del trabajo que te guste especialmente y por qué

Saltan Chispas... La escribí justo cuando llegué a Madrid y me vi dentro de esta jungla... Es importante tenerla siempre presente para acordarme del trabajo y los sacrificios del camino. Así se saborea mucho más que valoren tu trabajo.

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

El directo es básico. Es ahí donde se construye un "aquí y ahora" entre músicos y oyentes. Una comunicación directa donde son importantes muchas cosas del contexto... La materia prima que verdaderamente te pone a prueba. El momento más mágico…
Ahora vamos a tocar por todos los lugares donde nos pidan y nos dejen cantar y compartir, jeje. No quedará ninguna ciudad por visitar!!!!



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

Yo sólo quiero agradeceros que me dejéis un huequito para que la gente me conozca un poquito mejor, jeje... GRACIAS!!

Un fuerte abrazo a todos los lectores de Planeta 28!!! Quereros y mimaros mucho eh? Y no dejéis de inundar el mundo de magia anda... que hace mucha falta!!

Sed felices...


HOLA AM
HOTE
Las mejores vista
Reserva


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 0

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
MARZO
MARZO

EL RETO PLANETA28



¡¡Seguimos entrenando duro¡¡

Después del parón hemos retomado el ritmo de entrenamiento correcto. Entrenamiento diario de fuerza y actividades aeróbicas, salir a correr y algo de natación.

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

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











INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

Entrenando con Daniel Carmona

¿Más es mejor?

En mi trabajo me suelo encontrar con personas de muchos tipos y clases, y reconozco que me encanta. Me encuentro desde los que tengo que apretar para que trabajen y entrenen, hasta los que si me descuido me hacen el programa de entrenamiento dos veces.

Como ya nos acercamos al verano, empieza un poco la obsesión anual por el olvidado cuerpo, o dejado de lado, durante el periodo invernal.

Me suelen empezar a llamar personas que no han hecho deporte nunca y quieren mejorar partes de su cuerpo muy concretas, lo que suele ir muy en contra de mi enfoque integral del entrenamiento personal.

Las partes más habituales con deseo de mejorar de este tipo de personas, suelen ser las extremidades, brazos y piernas y la sección media, cadera y vientre.

Me suelo encontrar con chavales muy delgados que recurren a mí porque sus brazos no crecen a pesar de que los entrenan dos o tres veces en semana, con todos los ejercicios que han encontrado en la revista de turno, en el face de su ídolo o en la tabla que ha hecho no sé quién.
También me suelo encontrar con muchas chicas que se matan en los multicadera a trabajar glúteos, que le dan caña a los elípticos como si su vida dependiera de ello o que se meten, cuando deciden que tienen los

brazos “colganderos”, ejercicios y ejercicios de brazo con una asiduidad admirable, pero con una técnica nefasta que no las suele lesionar porque el peso no es excesivo claro (“que si no se me ponen muy grandes los brazos”)

Es habitual, el público de mediana edad cuya tripa se ha dilatado por años de olvido y que se matan a abdominales (“Dani yo me hago 500 todos los días”).
Paso a comentarte una serie de cosas con respecto a estos puntos:

- Quitar grasa de zonas mediante ejercicio es totalmente una pérdida de tiempo, el cuerpo se comporta como un todo, otra cosa es el concepto de tonificar, no es lo mismo.

- Si tienes un vientre prominente, habrá que analizar porque, dieta, distensión, postura, etc. Matándote a abdominales, con lo aburridos que son, lo único que conseguirás será odiar el deporte

- Los brazos son músculos enanos que reciben un montón de cargar en cualquier otro ejercicio, trabajarlos mucho es totalmente contraproducente para su desarrollo, así pasa con muchos más músculos en el cuerpo y en el caso de las chicas, el trabajo normal acompañado de dieta es más que suficiente.

- Un físico no cambia de la noche a la mañana, al cuerpo no le gusta cambiar, y si se le fuerza mucho se revela: sobre entrenamiento, cansancio crónico, lesiones, constipados, gripes etc…

- Trabajar un físico es como curar una herida, el cuerpo siempre trabaja de dentro afuera, con esto me refiero, que si no solucionas tus hábitos alimenticios, de descanso y demás, los cambios que veras serán mínimos en el exterior.

- Todos conocemos a los “iluminados” que presumen de estar en el gimnasio dos horas diarias.

Dependiendo del deportista y del entreno, quitando calentamientos y enfriamientos, jamás he conseguido que nadie entrene bien (pero con una intensidad elevada que es la que te da las

ganancias) más de 30 min, a partir de ese momento las bajadas de rendimiento y concentración son brutales.
Con los suplementos puedes conseguir más "endurance" pero poco, poco… así es que cuando alguien me cuenta el mucho tiempo que dedica al gimnasio, le suelo preguntar por lo bien que esta el spa…

Conclusión: como todo en la vida, para mí, más vale calidad que cantidad

Nos vemos el mes que viene,

¡entrena fuerte!

INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615



NIÑOS MUTANTES

El 15 de Marzo es el día D del calendario Mutante. Ese día, en la madrileña JOY ESLAVA, la banda pondrá fin a su Gira de Salas que empezó 12 meses antes en la malagueña París 15 y que 37 conciertos después acabará en la Fiesta del Naufragio a la que como hemos anunciado se unirá PASAJERO, una de las bandas más prometedoras del indie actual, admirados por la banda granadina que han querido invitarlos a su gran noche para hacerla aún más especial.

En estos 12 meses se editó Náufragos, el octavo disco de los granadinos, "el disco de la crisis" como lo han denominado algunos en el que temas como Caerán los bancos, Náufragos, Hundir la flota o Empezar de Cero han hecho que un gran número de oyentes y medios se identifiquen aún más con el grupo y hagan bandera con sus canciones, un disco que les ha proporcionado su primer llenazo en JOY ESLAVA allá por Marzo 2012, Sold Outs por doquier, encabeczar los mejores Festivales del año pasado y probablemente, el disco más maduro de la banda; merecedor del Premio Pop-Eye al mejor disco nacional del año y finalista en muchas de las listas musicales de 2012 quedando entre los cinco primeros puestos en muchas de ellas, segunda mejor canción del año según los lectores de El País y mejor disco del año para Mondo Sonoro Edición Sur.

Pero los mutantes han tenido tiempo para mucho más. Construyeron, lanzaron y cumplieron una promesa: Alcanzar la Huella Cero. ¿Cómo? Sí, calcular las emisiones de CO_2 que el grupo genera en sus Giras e intercambiarla por seres vivos capaces de fijar el dióxido de carbono y generar Oxígeno para nuestra maltrecha atmósfera. Así nació su bosque mutante. En Septiembre, junto a un par de centenares de sus seguidores se reunieron en Capileira, en pleno corazón de La Alpujarra granadina y plantaron 100 arbolitos que se han comprometido a cuidar y ampliar gira tras gira. Siempre hacen un hueco para colaborar con la plataforma Granada en Off que lucha por reivindicar una gestión sensata de la cultura musical en su ciudad y el 26 de abril darán un concierto benéfico defendiendo la vega granadina junto a Miguel Ríos, Lagartija Nick y Planetas.

¿Qué se siente, en los tiempos que estamos, al sacar al mercado un nuevo trabajo?

A nosotros nos emociona ver que después de tantos años cada vez nos sentimos más inspirados, que no vivimos de las rentas y que cada disco nos eleva musicalmente y en seguimiento de la gente. Cada vez tenemos más recursos y más cosas que contar.

"Náufragos", ¿Por qué este título?

Porque vivimos un naufragio colectivo y millones de naufragios individuales. El náufrago acaba de sobrevivir a la catástrofe del hundimiento, nosotros hablamos de náufragos que están peleando por seguir a flote, como nos ocurre hoy día a casi todos.

Si pudierais viajar en el tiempo y retroceder al momento en el que comenzabais vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?

Comprad una furgoneta.

¿Qué pregunta os gustaría contestar que nunca os han formulado? Contestádnosla

¿Por qué os llamáis Niños Mutantes? Nunca nos la han hecho.... Lo que no hemos hecho



nunca es responderla sinceramente, y vamos a seguir así.

¿Cómo veis el panorama musical en España?

Nos da la impresión de que el público masivo se ha hartado de que las multinacionales le vendieran basura sin alma ninguna, y que propuestas que venían desde el mundo indie están llegando a audiencias muy grandes ocupando ese espacio. Eso es bueno, conocemos a estos grupos que están llegando muy lejos y absolutamente todos son honestos y defienden su música sin que nos parezca que hayan vendido el alma al diablo. El peligro es cierta estandarización y homogeneidad de estas propuestas para "indie masivo". Pero sigue habiendo un sector más independiente en que salen propuestas nuevas interesantes aunque puedan ser más difíciles. Los festivales empiezan a poder nutrirse casi solo de grupos españoles, los mayoritarios y los más radicales, y eso también nos parece bueno.

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

En general sí.. A vosotros os estamos conociendo ahora !!!!







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

Hacemos un fin de gira el 15 de marzo en Joy Eslava que va a ser un conciertazo, y nos queremos poner pronto a preparar un disco nuevo aprovechando nuestro momento dulce. Pero puede que en medio haya sorpresas.



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



LAMENTO | CONSEJOS | FORMACION | FINALIDAD | UBICACION

alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

DESPROPÓSITOS

de la comunicación humana

DIBUJOS de Ubaldo Boyano



Javier Lillo y Juan José de Lanuza

CREALITE

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

Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

¿Nos vamos de PAP?

El miércoles 20 de marzo a las 12:02 (ni un minuto más), iniciamos el ciclo primaveral. Decimos adiós a las escasas frías temperaturas de este invierno y abrazamos a la nueva estación que tanto altera nuestra sangre. Pero aún nos quedan un par de semanas por delante. Mientras llega, en este número de Planeta 28 de Marzo, propongo prepararnos física y mentalmente para tan ansiado momento.

La Tierra se prepara para seducirnos con sus miles de colores y olores, nosotros debemos hacer lo propio también, comenzando con la vestimenta y terminando con nuestra propia conducta. Dos semanas para ponernos una meta inmediata: ¿qué queremos para esta primavera? Trabajo, amor, amistad, sexo, ideas…, qué podemos utilizar para alcanzar el éxito de la meta? Físico/imagen, simpatía, saber estar, seriedad, inspiración, dotes seductoras… ¿Podemos entrenar esas capacidades? Sí, claro, para eso estamos, ¿no? Hoy propongo precisamente un pequeño Plan de Acción Primaveral (PAP) Sugerencias:

.Mejora de la salud física: a través de entrenamiento ligero o moderado y del acompañamiento de comidas y bebidas sanas. En vez de coger coche o autobús, caminar bajo la lluvia o el Sol puede resultar placentero y…

.mejora nuestra salud mental: relajación, tiempo para nosotros, sólo

para nosotros (media horita al día mínimo, ¡que menos!). Caminar nos permite dispersarnos en pensamientos profundos y trascendentales que alimentan nuestra mente y entrenan la creatividad que, a veces, tanto se olvida.

.Entrenamiento comunicacional. Siempre lo digo. Hoy lo repito. Delante del espejo, ensayamos gestos y posturas, discursos, preguntas, conversaciones…, todo lo que queremos tener en directa interacción con los demás. Para el trabajo, para el amor, para las amistades, familia, hijos, suegra… ¿Quiero pedir un aumento de sueldo? Bueno, o un trabajo, pongamos por caso. Conociendo circunstancias, conociéndonos a nosotros mismos y nuestras capacidades de respuesta, imaginemos la situación en concreto y ensayemos. Imaginemos vías inesperadas y preparemos respuestas. Quiero proponer a esa chica/chico que tanto me gusta una cita. Fácil, fácil. ¡Fuera inseguridades, miedos y complejos! Somos únicos, atractivos y muy simpáticos. Miraos al espejo y observad la belleza de vuestro rostro y cuerpo. Decíos algo bonito y creed en vosotros mismos (yo lo haría sin conoceros). Si os asusta demasiado y el miedo hace mella, podemos controlar ese miedo porque somos más grandes que él. El miedo es necesario y positivo, pero sabiendo que estamos por encima y entendiendo que es una herramienta defensiva de la propia mente. Ahora tomamos las riendas de nuestra mente y agradecemos su respuesta emocional para protegernos. Pero razonamos que esa protección es innecesaria. El miedo ahora no es positivo, no lo necesitamos. Incluso hemos de tener en mente la posibilidad de encontrarnos ante respuestas “negativas” por parte de nuestro interlocutor, para disponer de la “salida” más acorde y airosa posible.

El entrenamiento personal (el coaching) nos permite ensayar respuestas para que se produzcan de manera “automática” en situaciones reales. El calorcito, la explosión de colores y fragancias que se avecina, es una etapa ideal para poner en práctica nuevas conductas adquiridas a través del entrenamiento. Os invito a crear vuestro PAP.

@coachlillo

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.CLASESDEPAT


patinaje
tiro
l mesii
TINAJEMADRID.NET


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


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


MADRID
FORMULA
hits
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL


make up
planet 28
P

MAKE UP PLANETA28

Hola chicas!

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

Pincel para corrector de ojos

Es de pelo sintético y plano, se utiliza para aplicar el corrector en el contorno de los ojos. Por su tamaño es muy preciso y solo aplica la cantidad de producto que necesitas.

Pinceles para sombras de ojos (de derecha a izquierda)

Hay muchos pinceles para aplicar las sombras de ojos en textura polvo. Hay cuatro pinceles básicos con los que le sacarás el máximo partido a tus sombras de ojos.

Pincel ancho y grueso

Es de pelo natural para aplicar la sombra por todo el párpado móvil. Generalmente se utiliza para colores claros con los que no hace falta ser tan precisa a la hora de maquillar el ojo.

Pincel intermedio

Este es de pelo natural y sirve para aplicar sombras de color oscuro en el extremo del ojo dando inclinación y profundidad y por ello es más pequeño y preciso.

Pincel para difuminar

Es de pelo natural, muy suave, se utiliza para marcar la zona de la cuenca del ojo. Este pincel difumina las sombras evitando que se vean cortes entre un color y otro.



Pinceles para sombras de ojos

Pincel angular

Este puede ser de pelo natural o sintético y se utiliza para aplicar sombras de forma muy precisa y fina en la zona inferior del ojo muy pegado a las pestañas.

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




28
Fotos.cs


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


A
B
C

BOOKS de Calidad - Precios **INSUPERABLES**

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

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

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

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

Ofertas de lanzamiento válidas : Consultar web

backSTAGE
WWW.PLANETA28.COM
LOS MEJORES CONCIERTOS







REVOLVER

ENJOY

27 de Febrero 2013

Hemos dicho en estas páginas varias veces que Revólver, (Carlos Goñi y su banda), tienen un directo espectacular. Pues bien el día 27 de febrero se ha corroborado, de nuevo, nuestra opinión. En la sala Joy Slava de Madrid se grabó en directo el que será el próximo trabajo de Revólver.

Una constante en la carrera de Revólver es explotar en los trabajos discográficos sus directos, varios básicos y ahora este Revólver En Joy. Es complicado explicar la sensación que produce un directo de este mítico grupo pero vamos a intentar describirlo:

Un escenario decorado para la ocasión, una sala de conciertos abarrotada de espectadores de todas las edades, un repaso a las mejores canciones del grupo, (muchas de ellas no se oían en directo desde hace mucho tiempo, Malvarrosa affaire, Es lo que es hay lo que hay…), una guitarra eléctrica potente, un bajo majestuoso, una percusión magistral, unos coros impresionante y una voz elegante… increíble … esto junto a unas canciones cuidadas con melodías mimadas y letras muy trabajadas hacen de Revólver y de sus directos algo que no te puedes perder.

El disco desde luego se antoja un imprescindible en cualquier buena discoteca máxime cuando irá acompañado del concierto en DVD.

WWW.PLANETA28.COM
WWW.28FOTOS.COM


backSTAGE
WWW.PLANETA28.COM
LOS MEJORES CONCIERTOS

MAILERS

HONKY TONK -22/02/2013

El pacto ahora es Mailers, un cambio que va mucho más allá del nombre. Pudimos comprobarlo en directo el día 22 de febrero. Mailers es un grupo contundente en su ejecución y delicado en su composición. Canciones cuidadas, trabajadas que sobre el escenario en directo se convierten en bombas melódicas gracias a una instrumentación potente, precisa y una voz, la de Anabel, su cantante, con una gama de matices vocales amplísima.

Conocemos a El pacto desde hace ya unos años, ellos nos han acompañado desde nuestros comienzos y nosotros les hemos seguido desde los suyos. Mailers, para nosotros, no es un cambio, es una evolución que convierte a este grupo en un referente importante en la escena musical española. Su directo ha madurado pasando de ser muy bueno a impecable.

No te pierdas su nuevo disco Materia, te va a enganchar.






IDEAS PA

Qué poco queda para que lleguen las vacaciones de Semana Santa. Y seguro que como todos los años aún no has decidido dónde disfrutarlas. Bueno pues aquí esta Planeta 28 para recomendarte unos alojamientos en lugares incomparables para que disfrutes como te mereces. Turismo de playa, de interior, cultural…
tú eliges!

Hotel Traiña ** San Pedro del Pinatar**, situado entre el Mar Menor y el Mar Mediterráneo. Zona privilegiada con todos los servicios, a 800 metros de la playa y muy cerca del Parque Regional de las Salinas. Puedes disfrutar de los famosos "lodos" del Mar Menor a tan sólo 1 km. El Hotel Traiña es un hotel que dispone de la "Q" de Calidad Turística. Habitaciones completamente equipadas: teléfono directo, aire acondicionado, calefacción, hilo musical, TV vía satélite, wifi, secador… El hotel Traiña completa sus servicios con piscina, parking, terraza solárium, alquiler de bicicletas etc.







RA SEMANA SANTA

Merece una mención su restaurante Verónica recomendado por la Vía Michelín.

Mira todo los detalles en **www.hoteltraina.com**

Te llevamos a uno de los destinos más típicos, Mallorca. Se trata de un destino turístico de primer orden, uno de los lugares más visitados de nuestra geografía. Y es lógico, Mallorca dispone de todo lo necesario para pasar unas vacaciones que conjugan sol, playa, naturaleza, deportes…

Vamos a realizarte una recomendación para alojarte en la isla. Se trata de los hoteles **AMIC, www.amic-hotels.com** En su web podrás comprobar que disponen de varios alojamientos en los que destacamos su extraordinaria localización.







HOTEL AMIC GALA: Hotel de corte familiar cercano a la playa de Mallorca.
HOTEL AMIC MIRAFLORES: Situado en la primera línea de la playa de Can Pastilla. Excelentes comunicaciones a través de autobús y autopista.
HOTEL CAN PASTILLA: situado en Can Pastilla, muy cercano al aeropuerto. Ideal para pasar unos días de descanso en la isla.
HOTEL COLÓN: situado en el mismo centro de Palma. Agradable ambiente.
Nos vamos a centrar en el **HOTEL AMIC HORIZONTE**, situado a tan solo 2 kilómetros del centro de Palma, muy cerca del Paseo Marítimo. Perfectamente comunicado por taxi y autobús con paradas justo enfrente del Hotel. Dispone de unas impresionantes vistas sobre la Bahía de Palma.

Zaragoza, una gran ciudad idónea para patear sus calles y saborear su encanto.

Cálzate unas buenas zapatillas, ropa cómoda y a andar! Imprescindible de ver:

La Basílica del Pilar: templo barroco y lugar de peregrinación importante. En su interior destaca el Retablo Mayor del siglo XVI y la Santa Capilla que alberga la imagen de la Virgen del Pilar.





La Seo: Ecléctico conjunto de estilos que combina desde el Románico al Neoclásico. No dejes de visitar el museo de tapices.
La Aljafería: El palacio fue desde 1485 sede de la Santa Inquisición. En la actualidad parte del edificio pertenece a las Cortes de Aragón. Como curiosidad en su Torre del Trovador en la que Verdi sitúa la acción de su famosa ópera.

La ruta Caesaraugusta: Es uno de los mayores teatros de las Hispania. Con un aforo de más de 6.000 espectadores revela la importancia de dicha construcción. Podemos visitar:
El museo del Foro, Museo del puerto fluvial,Museo de las Termas Públicas, Museo del Teatro Cesaraugusta

Hay mucho que descubrir en Zaragoza, te invitamos a que entres en la web de Turismo de Zaragoza www.zaragoza.es/turismo/

Oropesa, (Toledo): disfruta de la naturaleza en una dehesa toledana en Oropesa, en las inmediaciones del pantano de Navalcan, rodeada de caballos. El paquete incluye 4 noches en una casita independiente, compuesta por salón, tres dormitorios, cocina y baño, con desayuno incluido, y de regalo una ruta en coche de caballos, a elegir entre una visita cultural o de naturaleza. Precio 450,00€. Persona de contacto Javier Tl. 629 17 88 59







LA FÁBRICA

BIERMUSEUM













LA FÁBRICA MUSEO DE LA CERVEZA:

MUCHO MÁS QUE UN MUSEO, MUCHO MÁS QUE UN RESTAURANTE

La Fábrica Museo de la Cerveza es uno de los restaurantes de referencia en Madrid. Como museo que es, expone cientos de piezas, carteles, botellas… todos ellos relacionados con el mundo de la cerveza.

La Fábrica Museo de La Cerveza acaba de estrenar carta. Mantiene sus platos más característicos como las salchichas alemanas o el famoso codillo e incluye otros como hamburguesas o "baguillettes", (pequeños bocadillos), que hace que se ajuste a todos los gustos.

Tenemos a nuestra disposición una extensísima gama de cervezas españolas y europeas tanto de barril como embotelladas. En cuanto a la comida, la nueva carta es muy amplia, (échale un vistazo la tenemos publicada en este número). Vamos a destacar varios platos que nos encantaron:

La tempura de verduras, verduritas frescas de temporada y aros de cebolla, el entrante ideal, ligero, sano y sabroso.

Mejilloncitos de roca de Bretaña, impresionantemente tiernos y con un sabor extraordinario. Existen varias opciones: al vapor, al estilo belga y a la plancha. A cada cual mejor.

Codillo original Munich: pura miel, muy tierno. También tres variedades alemán, a la "feira" (pimentón, chorizo y patatas) y asado. Un imprescindible.

Resérvate para los postres, te recomendamos un surtido. ¡Impresionante¡

Tienes ocho restaurantes para elegir el tuyo. Te recomendamos que te hagas socio de La Fábrica para obtener tu carnet en http://new.lafabricamuseodelacerveza.com/clubnew.php y comienza a disfrutar de un 15% de descuento en todas tus consumiciones.

Planeta 28 lo recomienda

Cocina conencanto.com
by Alejandra Feldman

Gambones a la plancha con sal Maldon

INGREDIENTES:

Por persona, unos 6 gambones
Sal Maldon
Aceite de oliva virgen
Pimentón dulce
Aceto Balsámico, o Salsa de Soja



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

Procedimiento:

1º Pelar los gambones solo por la parte del cuerpo, dejando perfectos la cola y la cabeza

2º Lavarlos bien

3º Preparar en un cuenco la mezlca de Sal, Pimentón y Aceite de oliva virgen.

4º Poner a calentar una plancha y cuando esté bien caliente, colocar los gambones

5º Cocer de ambos lados, sin dejarlos cocer demasiado

6º Retirar y servir, en un plato acompañado de una emulsión de aceto balsámico con sal maldon y aceite de oliva, y si no tienes aceto puedes agregarle la salsa de soja, solo que tendrás que tener más cuidado al ponerle la sal.

Se puede servir con unos tomates cherries, o con alguna ensalada de hojas verdes.

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€



PRESENTACIÓN 3 UNIDADES

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

I 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

ropiKa.es

Tu tienda de ropiKa en internet



Para ti, tu bebe y toda tu Familia

+ DE 1.000 unidades con DESCUENTO
ya aplicado al precio de venta

HASTA -50%

Siempre al mejor precio

CALIDAD Y PRECIO

SATISFACTION 100% GUARANTEED

Aprobechate YA!! -15%

con este cupón: menos15planeta28

Pago seguro - Contra-reembolso - Envío Gratis (25€ de compra

Mujer







Hombre







Niñ@







Bebe







"Todo perfecto!!! Envio rápido! vendedor 100% recomendable!!" **ic.....5**

"Super rapido. Una pasada. Un saludo" **ro.....s**

www.ropiKa.es

ANIM MALITO

"DESPEDIDA

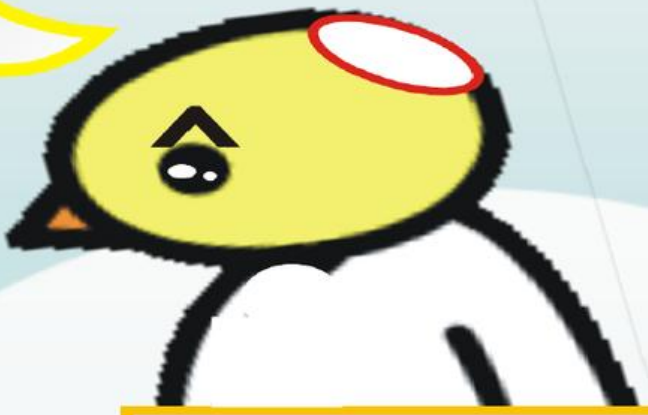
POR CIERTO HIJO MÍO..
¿TE ACORDASTE DE
SACAR LA BOLSA
DE LA BASURA?

..¡AL
DEL V



OS
A PAPAL"

FIN ME PIRÉ
VATICANO!



ER EX-PAPA!

..POR MAG.-

CARICATURISTAS.INFO



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista