

# arrebol

RESTAURANTE & OCIO

## LLEGA EL

Festejemos juntos un verano maravilloso

## CALOR

Porque nos gusta estar siempre  
cerca de vosotros

### **BENEFICIOS DEL AJEDREZ**

### **ENSALADAS DE VERANO**

#### **CARTA**

A los socios del  
Centro Asturiano  
de Madrid

#### **SOBRE NOSOTROS**

Descubre el equipo de  
Arrebol Ocio

#### **JUNIO EN LA QUINTA**

Actividades, noticias,  
consejos

# CARTA

Queridos miembros del Centro Asturiano de Madrid, con mucho entusiasmo y orgullo embarcamos juntos en este nuevo desafío, que es administrar el restaurante de la Quinta Asturiana.

Arrebol Ocio cuenta con un equipo entusiasta y joven, pero con mucha experiencia en restauración y promoción de eventos. Estamos encantados de recibirlos en nuestra nueva casa, dónde encontrarán siempre vuestros platos asturianos preferidos, un ambiente acogedor, sonrisas y sorpresas.

El Arrebol es el color rojo de las nubes iluminadas por los rayos del sol al atardecer. De igual modo que la luz del sol cambia totalmente el aspecto de las nubes, Arrebol nace con la intención de cambiar el actual concepto de hostelería para el ocio. Nuestro plan de explotación para la Quinta de Asturias comprende, además de los servicios básicos de cafetería y restaurante, el impulso de un Club de Ajedrez, Escuela de Baloncesto, Campamentos y Talleres para niños y fiestas en fechas señaladas.

En junio, se abre la temporada de piscinas, llega el calor, las vacaciones y el sol pinta de alegría los rostros.

Os esperamos a festejar juntos en el restaurante de la Quinta y os agradecemos la confianza depositadas en nosotras. Este es sólo el comienzo de una maravillosa colaboración.

---

La gerencia

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Conozca el equipo Arrebol .....          | 4  |
| Fiestas en Arrebol.....                  | 5  |
| Cuidados con el sol .....                | 8  |
| Los niños en la piscina.....             | 12 |
| Las ensaladas de la sidrería .....       | 14 |
| Los beneficios del ajedrez en niños..... | 19 |

# RESTAURANTE **ARREBOL**

[www.arrebolocio.es](http://www.arrebolocio.es)

Teléfono: 660 652 799

[arrebol.reservas@gmail.com](mailto:arrebol.reservas@gmail.com)

Quinta de Asturias

Carretera Extremadura km 25.100

Camino de la Zarzuela km 2

[quintaasturias@centroasturianomadrid.es](mailto:quintaasturias@centroasturianomadrid.es)

Centro Asturiano Madrid

C/ Farmacia, 2 - 28004

[www.centroasturianomadrid.es](http://www.centroasturianomadrid.es)

[info@centroasturianomadrid.es](mailto:info@centroasturianomadrid.es)

Redacción & Maquetación: [Defeses Fine Arts](#)



EQUIPO ARREBOL

# Delia SALVATORE

¿QUÉ TE INSPIRA?

Mi familia me inspira, mis amigos, la gente. La inspiración viene de compartir ideas, emociones, sentimientos, sobre todo en una buena comida.

¿QUÉ TE GUSTAMÁS, COCINAR O COMER?

Me gusta cocinar para otros, es la mejor forma de socializar y pasarlo bien. Me encanta traer alegría a la mesa incluso a través de mis platos. El verano es un buen momento para cocinar con verduras frescas, llenas de colores y aromas y compartir momentos especiales.

¿QUE OTROS PASATIEMPOS TIENES?

Me gusta el ajedrez, es una pasión mía desde que era niña. El año pasado, también he publicado mi primera novela y el ajedrez ha logrado colarse incluso en mi escritura. Me gusta también enseñarlo a los más pequeños. Es un proyecto que vamos a inaugurar en septiembre en la Quinta.



“EL AJEDREZ ES  
MI FORMA DE  
RELAJAR.”

# “COCINAR ES OFRECER ALEGRÍA A LA GENTE, COMPARTIR, CUIDAR, AMAR.”

¿CÓMO ES EL MENÚ DE ARREBOL?

En primer lugar, me gustaría decirles que estamos encantadas con este nuevo proyecto empresarial y que les estamos esperando este verano en la quinta.

Les preparamos un menú saludable, con platos típicos asturianos, con opciones personalizadas para niños o dietas, con muchas ensaladas refrescantes. Dispondremos, bajo petición, de menús adaptados para todo tipo de intolerancias alimenticias, así como menús vegetarianos y dieta sin sal; también se elaborarán bajo petición purés de frutas o de verduras con pollo o pescado para bebés.

La Quinta está situada en plena naturaleza, tiene muchas ofertas de ocio y deporte y vamos a convertir el restaurante en un espacio de relación, diversión, eventos, talleres, dónde los socios puedan disfrutar juntos de la comida y de la conversación.



## ALGUNOS PLATOS DE NUESTRO MENÚ

- Albóndigas a la Jardinera
- Estofado de Ternera con Champiñones
- Presa Ibérica con salsa de naranja
- Parrillada de Espárragos con jamón
  - Churrasco de Ternera
  - Parrillada de Verduras

**MÁS INFO:**

[www.deliasalvatore.defesesfinearts.com](http://www.deliasalvatore.defesesfinearts.com)

[Jaque Mate](#) ([Niram Art Editorial](#), 2018) es el apasionante relato de los cambios que permiten respirar a la protagonista tras lacerantes experiencias. La palabra “cambio” destaca como timón vital desde los balbuceos iniciales, igual que sucede en un tablero de ajedrez, donde cerebros y corazones en mutación disputan un baile mortal. La narración está magníficamente trazada a través de catorce capítulos que desvelan una mezcla compleja de inteligencia e intuición, de azar y búsqueda, de renuncia y deseo.

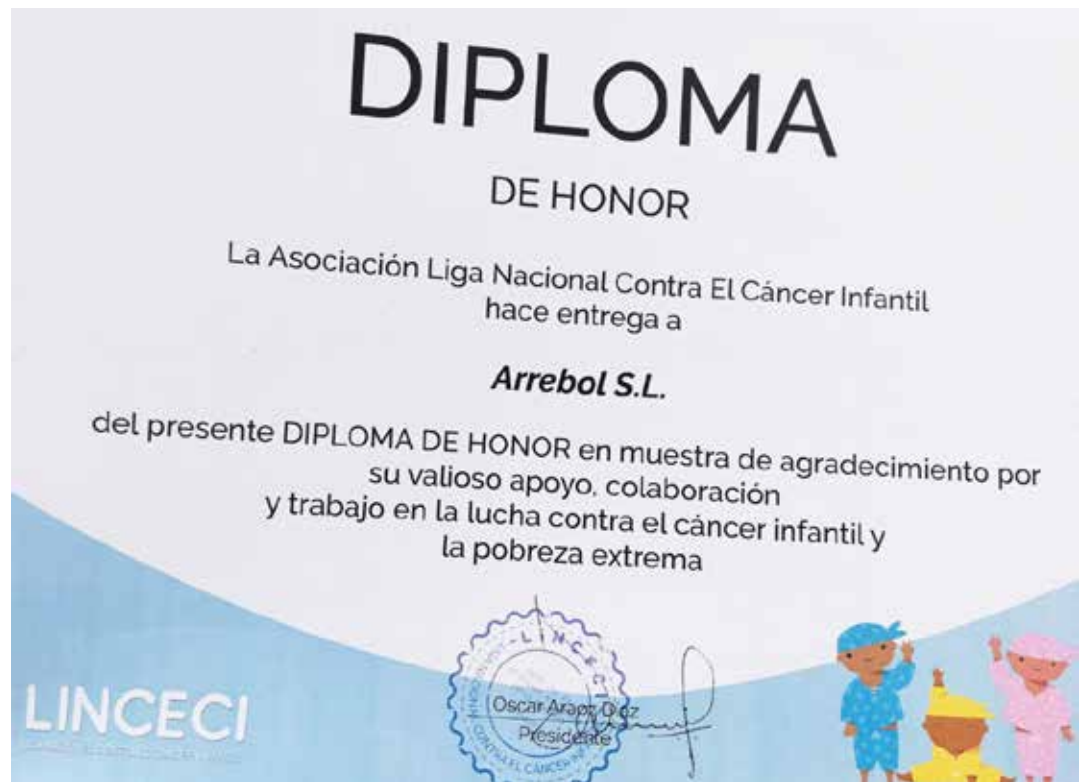
## Miguel López – periodista



## **P**resentación del libro en el Ateneo de Madrid

La novela cuenta las luchas y las desgracias de una joven chica que, a través de su gran empeño y determinación, logra reinventarse en una mujer independiente y fuerte. Su afición por el ajedrez, la lleva a enfrentar la vida como una partida de ajedrez, cuya ganadora sale, después de muchas aventuras que mantendrán al lector en gran suspense.





**Desde Arrebol Ocio,  
agradecemos el  
diploma y seguimos  
comprometidos con  
nuestro trabajo de apoyo  
y colaboración contra el  
cáncer infantil**

# **BAUTIZOS, GRADUACIONES, COMUNIONES... EN LA QUINTA**

**S**on días muy especiales y, en estas fechas, queremos ofrecer a los socios la posibilidad de celebrar su evento en un sitio tan entrañable para ellos como La Quinta. Para esto, pondremos a su disposición un servicio de planificación integral: la decoración de la capilla, los recuerdos para los invitados, un reportaje fotográfico de calidad, los castillos hinchables para los peques o el Candy Bar para todos, tampoco faltará la música y por supuesto todo alrededor de nuestro menú preparado especialmente para que ese día sea inolvidable y para que nuestros socios sólo tengan que traer las ganas de pasarlo bien con sus seres queridos.

## **MENÚ PREPARADO ESPECIALMENTE PARA QUE ESE DÍA SEA INOLVIDABLE**

**N**o tenemos un menú para estos eventos, son tan especiales para nosotras como lo es cada cliente, así que para cada persona elaboraremos un evento a medida. No obstante, adjuntamos como orientación:





## **CÓCTEL DE BIENVENIDA**

Tramezzini de Jamón y Queso Crema // Cucharita de Hummus Arrebol // Mini Kebab de Pollo// Brocheta de Manchego y Uvas // Tartaleta de Pimientos con Bacalao // Piruleta de Foie con Frambuesa//

Mini Hot Dog

Vinos Jóvenes de Rioja – Agua Mineral – Refrescos – Cerveza – Martini – Zumos

## **PRIMER PLATO**

Tartar de Aguacate con Frutos del Mar.

Pescado

Lomo de Merluza con Bilbaína de Gulas, Mojo Cilantro y Patata al vapor.

Sorbete de Mandarina

Carne

Solomillo Ibérico con crema de Cabrales, Trigueros y Tomate Asado.

## **BODEGA**

Blanco Rueda 100% Verdejo y Tinto Rioja.

Cerveza, Agua Mineral y Refrescos.

## **POSTRES**

Tarta personalizada de comunión y helado artesano.

Café e Infusiones.

A woman with blonde hair, wearing a large red straw hat and red sunglasses, is shown in profile drinking from a glass bottle with a red and white striped straw. She is wearing a red top with white polka dots. The background is a bright, sunny outdoor setting with green foliage and a blue sky with clouds.

APERTURA DE LA TEMPORADA  
DE PISCINAS EN LA QUINTA

**DIA 8**  
**DE JUNIO**

# CUIDADOS

# CON EL SOL

**1.** Evitar siempre la exposición en las horas centrales del día, de 12:00 a 16:00 horas.

**2.** NO OLVIDES QUE: El sol se refleja en el suelo entre el 30 y 40 %. Por tanto, aunque estemos debajo de la sombrilla hay que utilizar crema solar.

**3.** Aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición solar con la piel limpia y seca.

**4.** Elegir una crema solar con un factor 30 o superior

**5.** Extender el producto de forma generosa y reponerlo cada dos o tres horas.

**6.** Limitar la exposición solar en los menores de 3 años y extremar las medidas en las personas mayores y mujeres embarazadas.

**7.** Llevar camisetas, gorras y gafas de sol cuando estemos fuera del agua.







---

SPF 30 o más

Sombrero

---



Gafas De Sol

---

# TUS **ALIADOS**

Líquidos

---





# LOS NIÑOS EN LA PISCINA

## Cómo disfrutar del verano en total seguridad



**D**esde [Semés Divulgación](#) (Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias) destacan algunos consejos para evitar las situaciones de riesgo:

### **Bañarse en lugares con vigilancia**

Según Semés, más del 75 por ciento de los ahogamientos se producen en zonas donde no hay ningún tipo de vigilancia o durante las horas en las que no hay presente ningún socorrista. En piscinas particulares que

carecen de socorrista debemos extremar las medidas de seguridad. Es muy importante que el recinto de la piscina esté vallado con una altura suficiente que no pueda ser saltado por un niño y que la puerta de acceso a la piscina tenga pestillo o cerradura.

### **Dos ojos en los niños**

No hay que perder de vista NUNCA a los niños. Aunque los pequeños de la casa sepan nadar y se desenvuelvan bien en el agua, no debemos despistarnos. La razón es





sencilla: puede producirse un desmayo, una caída accidental, etc. No debemos separarnos de ellos a una distancia mayor de la que alcancemos con nuestro brazo.

### **Sí a los dispositivos de seguridad**

SEMES recuerda que hay que utilizar siempre dispositivos de seguridad homologados para el baño acordes a la edad y el peso del niño. Esto no implica que ya no haya que vigilar a los niños, al contrario.

### **Cuidado con los cortes de digestión**

El mal denominado corte de digestión (que en realidad es un síndrome de hidrocución) no se debe a un problema digestivo, sino a un problema circulatorio que está causado por un cambio brusco de temperatura. Podemos prevenirlo entrando poco a poco en el agua, mojándonos previamente la nuca, las muñecas y los pies y evitando zambullirnos de golpe.

La famosa espera de 2 horas antes de entrar en el agua es aconsejable en caso de comidas

muy copiosas, aunque dicha espera no evita el síndrome de hidrocución.

### **Atención al malestar**

Ante circunstancias como la aparición de mareos, náuseas, dolor de cabeza, calambres, etc., los profesionales recomiendan salir inmediatamente del agua.

### **Cuidado con las zambullidas en la piscina**

Hay que evitar tirarse de cabeza ya que las zambullidas en la piscina pueden originar lesiones graves. En caso de lanzarse al agua de la piscina hay que comprobar siempre la profundidad de la zona y asegurarnos de que está libre de obstáculos.

Por otro lado, hay que tener cuidado con los bordes de las piscinas y las zonas resbaladizas. Para evitar accidentes no hay que correr alrededor de la piscina.

# LAS ENSALADAS DE LA SIDRERÍA

**RICAS EN ANTIOXIDANTES, REFRESCANTES Y AROMÁTICAS**

**E**stas Ensaladas están disponibles en La Sidrería y en la barra de la Piscina, en envases de hoja de palma, caña de azúcar o pulpa de maíz.

**1** . Hidratan y refrescan. Más de 90% de la composición de las hortalizas, base de las ensaladas, es agua.

**2** . Nutrientes. Los vegetales son fuente excelente de vitaminas que regulan múltiples procesos orgánicos, como el buen funcionamiento del sistema nervioso.

**3** . Depurativas. La acción depurativa, desintoxicante y diurética de las ensaladas se debe al alto contenido de agua, potasio, al bajo aporte de sodio, así como de los vegetales que las componen, como a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales.

## BENEFICIOS

**4** . Protegen la piel. Las hortalizas aportan beta-caroteno, que se transforma en vitamina A, que renueva la piel y las mucosas, así como vitamina C, que mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas.







Son ideales para todas las personas, sobre todo para aquellas que buscan su peso ideal mediante una dieta.





# AJEDREZ



**NOS  
TE DESA**

**¿TE A**



“La capacidad de seguir intentándolo cuando otros abandonan es un talento”

**GARRY KASPAROV**

**OTROS  
AFÍAMOS**

**ATREVES?**





# LOS BENEFICIOS DEL **AJEDREZ** EN NIÑOS

El ajedrez es reconocido como deporte por instituciones como el COI y la FIDE. El ajedrez puede ser una buena alternativa entre las actividades extraescolares para niños que necesitan mejorar su atención y capacidad de concentración.

Entre los beneficios del ajedrez para los niños en edad escolar, hay que señalar que aumenta la memoria, la concentración, la creatividad y la lógica. Además, se le reconocen a esta disciplina otros beneficios como que ayuda a mejorar el rendimiento académico de los alumnos o reduce los problemas de comportamiento.

La edad mínima para comenzar con las clases de ajedrez suele ser los 4 o 5 años.

## ALGUNOS BENEFICIOS

### 1. Mejora la atención

Jugar al ajedrez habitualmente mejora capacidad de atención y concentración de los niños. En el futuro, tendrán más capacidad para recordar lo que han aprendido en clase porque esta disciplina es un buen ejercicio para la memoria. Cuando juegan al ajedrez, tienen que estar atentos a los movimientos y jugadas del adversario. También deben ser capaces de anticiparse a



Delia Salvatore, fundadora del Club de Ajedrez Cervantes

sus futuros movimientos y estrategias.

### 2. Favorece las relaciones sociales

El ajedrez ayuda a socializar a nuestros hijos. Conocerán y se comunicarán con otros niños que practican esta disciplina con los mismos intereses y aficiones. Además en ocasiones participarán en concursos y torneos. Incluso viajarán si la competición lo requiere y conocerán a niños de otros lugares. El ajedrez favorece las relaciones sociales y les ayudará a integrarse en todo tipo de ambientes sin problema.

### **3. Fomenta el compromiso**

El ajedrez aumenta el valor del compromiso y el esfuerzo en nuestros hijos. Para ganar una partida o un torneo tienen que comprender pronto que hay que trabajar duro. Esto exige un esfuerzo importante por parte de nuestros hijos. Deben jugar de forma habitual y deben estar dispuestos a estudiar y aprender continuamente para estar a la altura de sus contrincantes.

### **4. Ayuda a estructurar el pensamiento**

Los niños que juegan al ajedrez tienen que aprender constantemente nuevas tácticas y estrategias. Estos

ejercicios de pensamiento lógico les ayudarán a organizar y estructurar los nuevos conceptos que van adquiriendo en torno a esta disciplina, pero también a otras materias escolares como la lengua, las matemáticas o sociales. El ajedrez es fundamental para aprender además a organizarse antes de empezar a estudiar y para hacer esquemas y resúmenes.

### **5. Superar el fracaso**

El ajedrez ayuda a desarrollar una gran capacidad de superación. Cuando jugamos a esta disciplina, nos enfrentamos constantemente a numerosos retos y posibles fracasos. Los alumnos tienen que aprender de los errores y son capaces de superar situaciones adversas que se les van presentando.



CLASES DE AJEDREZ PARA NIÑOS  
EN LA QUINTA

**CON DELIA**



**BOBBY FISCHER:**

*"El ajedrez no es  
como la vida,  
es la vida misma".*

**A PARTIR DE SEPTIEMBRE**





CONOZCA NUESTRA NUEVA WEB

**[WWW.ARREBOLOCIO.ES](http://WWW.ARREBOLOCIO.ES)**

¡ARREBOLOCIO OS DESEA UN VERANO FELIZ!