

## **Viena Capellanes ofrece los tips esenciales para una vuelta al trabajo sin complicaciones**

**Con los packs semanales, el cliente recibe un menú completo de platos preparados para cinco días de la semana o puede elegir las opciones que más le gusten de su carta. La cadena renueva su menú cada semana para asegurar una alimentación variada. Entre la oferta de platos preparados, Viena Capellanes ha incorporado platos gourmet con recetas de la chef María Luisa Banzo**

Con el fin del verano, el regreso a la rutina puede hacerse cuesta arriba, especialmente cuando se trata de volver a compaginar las tareas del hogar con el trabajo. Para facilitar la vuelta a la "normalidad", Viena Capellanes, la histórica cadena de restauración madrileña, dispone de packs de platos de cocina casera preparados para facilitar el día a día de sus clientes.

Aunque Viena Capellanes es famosa por sus productos dulces, la compañía también dispone de una amplia variedad de recetas saladas elaboradas artesanalmente en su obrador central. Desde pequeños bocados perfectos para catering y eventos especiales hasta platos caseros para el día a día -también conocidos como alimentos de quinta gama-.

Los menús semanales incluyen un primer y segundo plato para cinco días, con una selección que asegura no superar las 600 kcal recomendadas por comida.

Los alimentos de quinta gama de Viena Capellanes

Los alimentos de quinta gama son aquellos que ya han sido elaborados, cocinados y envasados, listos para calentar y consumir. En el caso de Viena Capellanes, se preparan con técnicas avanzadas, como el envasado en atmósfera protectora, que conservan el sabor, los nutrientes, y las propiedades organolépticas de la cocina tradicional.

Además, Viena Capellanes no solo facilita la alimentación casera sin el esfuerzo de cocinar, sino que también ofrece una amplia variedad de platos adaptados a diferentes necesidades: desde opciones sin gluten hasta platos con proteína vegetal para veganos y vegetarianos.

Este año, además, se pueden degustar las exclusivas recetas de la chef María Luisa Banzo dentro de su oferta de alimentos de quinta gama. Esta colaboración tiene como objetivo ofrecer platos nuevos que mantienen la esencia de la cocina casera, pero con un toque sofisticado y exquisito. Entre estas recetas puedes encontrar platos como las carrilleras en escabeche o el codillo estofado en salsa de tomillo.

Otros consejos para hacer más llevadero el regreso a la oficina

Además de la comida, que supone una gran inversión de tiempo y una parte muy importante de la salud, existen otras dinámicas que lograrán que la vuelta al trabajo sea mucho más fácil:

Recuperar la rutina de sueño unos días antes para ajustar el reloj biológico.

Limpiar y ordenar el escritorio para mejorar la productividad y evitar distracciones, pero se recomienda añadir algunos elementos personales (fotos o decoración) para sentirse más motivado.

Hacer una lista de tareas y metas para la primera semana de trabajo y, de esta forma, tener una motivación y un sentido de logro.

Enfocarse en los aspectos positivos de volver a la oficina, como reencontrarse con los compañeros de trabajo.

Establecer límites y evitar llevarse trabajo fuera de la oficina. Tras la oficina, es recomendable mantenerse ocupado con los hobbies de cada uno, la familia y los amigos.

**Datos de contacto:**

Mirella Palafox

Gabinete de prensa Viena Capellanes

913022860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>