

## **El restaurante Lumine presenta un menú especial para recibir al otoño**

**Tras los excesos cometidos durante el verano, es necesario ?poner al día? el organismo, desintoxicarlo y prepararlo para la próxima estación otoñal. El restaurante Lumine ubicado en Salou ha elaborado un menú especial para esta temporada**

Comer a deshoras, ingerir alimentos con alto contenido calórico, picar entre horas, consumir refrescos o alcohol...el verano trae tras de sí un innumerable listado de excesos cometidos que, a la larga, se dejan notar en el organismo. El restaurante Lumine ubicado en Lumine Mediterránea Beach & Golf Community, complejo de ocio, restauración y golf situado en Salou (Costa Dorada), ha elaborado un menú especial para poner a punto el organismo ante la llegada de la nueva estación.

Los platos propuestos en el menú especial preparación para el otoño de Lumine son perfectos para hidratar la piel, despejar la mente y conciliar mejor el sueño. Por eso, en su elaboración encontramos, por ejemplo, higos, que ayudan a regular el tránsito digestivo, pescado azul como el atún (ideal para reducir el colesterol malo), dátiles para el cerebro, la actividad mental, el estrés y el insomnio, pistachos para las defensas o frutos rojos con vitamina C.

Así, entre los entrantes Lumine propone unas virutas de foie con mermelada de higos y sal de tinta o el tartar de atún fresco con mango y vinagreta de caviar de salmón. La fibra de los higos y las propiedades del pescado azul como es el atún, hacen de estos platos una fuente de nutrientes esenciales para regular el organismo y prevenir el colesterol.

Los raviolis rellenos de pato, manzanas al vino del priorato y cremoso de patatas son ideales para disponer de vitaminas, gracias al pato y a la patata o elementos antioxidantes provenientes de la manzana. Y el rodaballo sobre escalibada con dátiles y pistachos aporta energía y agilidad mental de los dátiles, perfecto para volver a la actividad rutinaria, y defensas y propiedades antioxidantes, anticancerígenas y rejuvenecedoras de los pistachos

Entre los postres, puede encontrarse el buñuelo de chocolate caliente con cremoso de yogurt griego y melón, con la fuente esencial del chocolate ideal para el sistema circulatorio o el semifrío de coco con tocinillo líquido y helado de cacao con fresas al whisky, con frutos rojos como la fresa, que contienen múltiples cualidades entre las que destacan las antioxidantes y las correspondientes a sus grandes dosis de vitamina C.

Acerca de Lumine Mediterránea Beach & Golf Community – [www.lumine.com](http://www.lumine.com)  
Lumine Mediterránea Beach & Golf Community es un complejo de alto standing y comfort ubicado en pleno corazón de la Costa Daurada (Tarragona), en la Playa Larga de Salou. El espacio está formado por el complejo de Golf (Lumine Golf Club), la zona de restauración (restaurante Lumine y restaurante Hoyo 19) y el Beach Club, una exclusiva zona de descanso y estancia.

Lumine Golf Club cuenta con 170 hectáreas dedicadas a tres campos de golf con los 45 hoyos más nuevos de España. Entre los servicios que ofrece Lumine Golf Club se encuentran la Escuela de Golf y la Pro Shop.

La zona de restauración está formada por dos restaurantes: el restaurante Lumine, cocina creativa a orillas del mar. Sus platos concentran las texturas, los aromas y los sabores más exquisitos y el restaurante Hoyo 19, en el que se ofrece un menú diario en una posición privilegiada. Por otro lado, se encuentra el Snack Bar, el lugar perfecto para tomar un aperitivo. El restaurante Lumine obtuvo el premio al mejor restaurante 2008 por la Asociación de Gourmets de Tarragona y el Premio al mejor restaurante 2009 por la Cofradía Gastronómica de la Costa Dorada.

El Beach Club ofrece todo lo necesario para disfrutar de una estancia con todo tipo de detalles y en un espacio natural.

Lumine pertenece al conjunto de empresas de La Caixa. A su vez, Lumine Golf Club está gestionado por la empresa gestora TROON GOLF, la compañía más importante en gestión de Campos de Golf. El complejo cumple con todos los criterios medioambientales de gestión responsable del agua y conservación de la fauna y flora autóctonas.

---