

---

# Menús de boda

Seis soluciones para los seis retos más comunes (y que seguramente no anticipas)

---



Fincasybodas

*El laurel*  
de Elena y Lola  
BODAS



# ÍNDICE

Introducción .....

**1.** Menús especiales .....

**2.** Variaciones en el menú .....

**3.** Puntos clave para conseguir una buena presentación .....

**4.** Cómo acertar con la cantidad de comida que se servirá .....

**5.** Originalidad vs. una apuesta segura .....

**6.** La elección del vino para tu boda .....

---

## -Introducción-

Alergias, temporada, cantidad, originalidad, incluso la elección del vino... todo influye al escoger el menú de boda.

Es cierto que cada detalle cuenta pero lo ideal a la hora de decidir los platos que se degustarán en el gran día es dejarse llevar por la intuición, ser una misma y fijarse el objetivo de que todos los invitados, o, al menos, la mayoría de ellos, estén a gusto y disfruten del momento.

En los siguientes capítulos, desde El Laurel Catering compartimos contigo lo que nos ha enseñado la experiencia de nuestro día a día.

Te proponemos [las mejores soluciones para problemas muy frecuentes](#) pero que, como protagonista, te puede resultar difícil tener previstos.

Te damos las pistas para que, de forma sencilla, vayas avanzando en tus decisiones hasta dejar resueltos los puntos más importantes de uno de los aspectos clave de cualquier boda: el menú.

Consigue que la tuya sea una boda recordada por los detalles, la originalidad y la armonía. Haz que tus amigos y familiares experimenten nuevas sensaciones y que, en todo momento, noten tu toque personal detrás de cada elección.

Descubre [las claves para saber elegir bien tu menú de boda](#).

---

## 1. Menús especiales: alergias, intolerancias o costumbres religiosas



El día de tu boda quieres que todos disfruten y, para eso, necesitas informarte de si alguno de tus invitados sufre **alergias o intolerancias** a determinados tipos de alimentos. Aunque no se trata de lo mismo, en **El Laurel Catering** tratamos ambos problemas con la misma seriedad y cuidado. Igual que cuando la novia nos indica que sería conveniente introducir una variante del menú de boda para los asistentes que, por motivos **religiosos o por convicción**, prefieren abstenerse de consumir ciertos alimentos o sus derivados. En nuestra cocina tenemos experiencia en la preparación de menús especiales, como los vegetarianos, los veganos o los Halal.

## Menús de bodas sin riesgo de alergia

La alergia es una reacción del sistema inmunológico al entrar en contacto con algún componente de un alimento, mientras que la intolerancia es la dificultad para asimilar, bien un alimento, bien alguno de sus componentes. Mientras que en este caso el riesgo es la aparición de reacciones de malestar, náusea o problemas digestivos, cuando se trata de una reacción alérgica, las consecuencias pueden ser muy graves.

Al elegirnos para preparar el menú del día de tu boda y depositar tu confianza en nosotros sabemos que, especialmente en relación a cuestiones de salud, es importante llevar una política de tolerancia cero a fallos.

Para conseguirlo:

- Desde cocina, estudiamos los ingredientes de cada uno de los platos.
- Analizamos los componentes de cada alimento.
- Elaboramos el menú de bodas teniendo en cuenta tus indicaciones a este respecto.
- Cuando no es posible adaptar el menú al completo a las alergias o intolerancias, nos comprometemos a preparar menús especiales para los invitados que lo requieren, siguiendo los mismos estándares de calidad que aplicamos en la elaboración del resto del menú.



---

## Las alergias más comunes, desde nuestra experiencia

Después de estos años dedicándonos a la preparación de menús de boda para las novias más exigentes, hemos tenido ocasión de ponernos a prueba diseñando menús que consigan evitar los alérgenos o alimentos prohibidos para muchos de los comensales. Entre las alergias e intolerancias alimentarias más frecuentes se encuentran:

- Celíacos
- Lactosa.
- Frutos secos.
- Marisco.
- Anisakis.

Como anfitriona, es importante que investigues si alguno de tus amigos o familiares necesita que prestemos una atención especial al menú.

Del mismo modo, si alguno de tus invitados es celíaco, existen muchos alimentos prohibidos (todos los que contienen o pueden contener gluten), sin embargo, en contra de lo que muchos opinan, sí que es posible preparar para ellos un menú especial digno de la celebración de tu boda, con sus aperitivos, salsas y, por supuesto, tarta o pastel de postre.

En El Laurel, intentamos adaptar los platos elegidos por los novios al estilo de alimentación de todos los invitados. Nos consideramos muy flexibles y, quienes han trabajado con nosotros se sorprenden de todas las posibilidades que proponemos, en las que seguimos trabajando e innovando cada día, para ofrecerte lo mejor.

Bodas veganas, vegetarianas, aptas para celíacos, alérgicos, intolerantes a la lactosa, musulmanes, judíos... nuestro objetivo es que todos tus invitados disfruten por igual de un día tan especial, proporcionando a los novios soluciones para todo.

## 2. Variaciones en el menú según la temporada del año en que se celebra la boda

¿Te casas en verano? ¿Has pensado en una recepción exterior o un menú tipo cóctel al aire libre? ¿Tu boda será en los meses de invierno? ¿Te apetece degustar el menú de boda en una acogedora finca que os resguarde del frío del exterior?

La estación en la que te casas marca el estilo de tu boda. No sólo va a condicionar aspectos puramente estéticos, empezando por el tipo de vestido o complementos que llevarás, sino que también resultará determinante a la hora de elegir la finca para bodas, el lugar donde se desarrollarán ceremonia y celebración y, por supuesto, también la composición del menú que tus invitados y tú degustaréis ese día.



---

## Bodas de verano: menús frescos y ligeros

Por nuestra experiencia en bodas veraniegas, en El Laurel catering sabemos que existen una serie de características, comunes a todas ellas, que las definen y deben ser tenidas en cuenta a la hora de plantear el diseño del menú.

Se trata de las siguientes:

- En verano se come menos.
- Apetecen platos más ligeros y fríos.
- Es habitual que se beba más.

Guisos de cuchara, platos pesados y contundentes o sobremesas largas son cosa del invierno. En el periodo estival, las novias y sus invitados prefieren una [recepción más larga](#), para disfrutar de los aperitivos, entablar conversación con amigos y familiares y aprovechar el buen tiempo en el jardín.





Las temperaturas agradables, esos grados de más, las largas horas de sol y la buena compañía se prestan a aumentar la variedad y moderar la cantidad. Para comenzar un menú de bodas en cualquiera de los meses de verano proponemos, por ejemplo, una ensalada de gazpacho cremoso, bogavante y langostino. Para continuar, apostaríamos por los sabores cítricos con nuestra lubina con causa limeña, que es acogida con gran éxito.

## Menús para bodas de invierno

Cada época del año tiene sus peculiaridades y, en invierno, apetecen platos que hagan entrar en calor y ayuden a encontrar ese bienestar que el clima no proporciona. Las bodas de los meses más fríos del año que hemos tenido ocasión de preparar nos han enseñado que:

- En invierno se come en mayor cantidad.
- Los platos estrella son los fuertes, que ganan la partida a los entrantes y aperitivos.
- Se prefiere una sopa o un caldo casero a un cóctel o una cerveza.



Si bien en verano sabemos que apostar por la variedad es la mejor manera de satisfacer todos los gustos, en invierno hemos comprobado que los invitados disfrutan más de **raciones de mayor tamaño**. El tema de las cantidades es importante en las bodas porque hay que saber encontrar el equilibrio.

Lo mismo sucede con la distribución de la degustación del menú. Si el peso lo lleva la parte inicial en los meses de verano, en las bodas de invierno sucede al revés, y es preferible alargar la parte central o final de la cena o la comida.

Nuestra propuesta para un menú de bodas en los meses más fríos incluiría una merluza con setas o un rape a la gallega con crema de patata y un aceite pimentón que ayude a entrar en calor y seguir disfrutando del día.



---

### 3. Puntos clave para conseguir una buena presentación

La presentación es nuestro punto fuerte y una de las principales preocupaciones de las parejas de novios que nos eligen. Es extremadamente importante que los platos que componen el menú de boda, además de estar ricos, se sirvan con una presentación perfecta. Esta perfección se extiende, no sólo a los platos en sí, sino a todos los elementos que los rodean. A través del menú se logra envolver al invitado en una atmósfera determinada, la que tú elijas, y ese ambiente se crea a través de un recorrido de sabores en el que es fundamental el valor que aportan los elementos decorativos que los acompañan.

En El Laurel Catering tenemos una **presentación muy cuidada** y unos **bodegones rompedores**, muy llamativos e impactantes por su decoración, que no suponen ningún extra sino que forman parte de nuestros estándares de trabajo, ya que es así como concebimos un menú de boda a la altura de nuestros clientes.



## La presentación del menú de bodas: aspectos a tener en cuenta

Cuando los novios acuden a nosotros para encargarnos el menú de su boda existen dos factores que no pueden pasarse por alto:

**La puesta en escena:** la imagen de las bandejas, la presencia de camareros bien uniformados o los bodegones que se montan para el momento del aperitivo contribuyen a crear un ambiente muy especial en las bodas. Trabajamos para ofrecerte lo mejor y nos diferenciamos, cada día más, gracias a la originalidad de nuestras propuestas en decoración.

Todo está planificado hasta el último detalle: las flores, las mantelerías, la vajilla e incluso las sillas, para crear un ambiente muy especial. Saber lo que buscas, conocer las últimas tendencias y, con cada puesta en escena lograr hacer una boda única y que todo el mundo la recuerde por lo bonita y maravillosa que fue es nuestro objetivo.

**La presentación de cada plato:** a este nivel, tratamos que la primera impresión cautive al comensal, que sea algo singular y, por eso, los platos nuevos que estamos incluyendo en el menú propician la interacción del camarero con el plato en el momento del servicio.

Una de las últimas incorporaciones a nuestras propuestas para menú de bodas es un solomillo de ternera con patatas a la crema y crujiente de parmesano que lleva un huevo que el camarero rompe delante del comensal. De forma similar, como una dosis personalizada de cocina en directo, es la experiencia que pueden disfrutar los invitados de la boda cuando llega el momento de degustar la lubina y el camarero o la doncella trabajan los últimos toques con un soplete de cocina.

Son detalles que marcan la diferencia, nuevas ideas, formas diferentes de interpretar el significado de un menú de bodas que consiguen divertir a los invitados, al darles la oportunidad de presenciar en directo y participar en la decoración del plato.

## 4. Cómo acertar con la cantidad de comida que se servirá

En la planificación de una boda, cuando se trata de elegir las opciones del menú es habitual que una de tus preocupaciones sea el saber si **las cantidades serán suficientes**. Conocer si es necesario añadir extras o si cada persona se sentirá satisfecha con su ración parece, a priori, un asunto complicado cuando, en realidad, para nada lo es.

### Calidad y cantidad: el equilibrio perfecto

En El Laurel hemos diseñado un protocolo de platos que resulta equilibrado y adecuado para una cena o una comida. Sabemos que en las fechas previas a la boda tienes que tomar muchas decisiones y queremos simplificarte el trabajo y reducirlo a la elección de platos y aperitivos. De las cantidades nos ocupamos nosotros, somos profesionales y sabemos que quieres causar una buena impresión en familiares y amigos. No te vamos a defraudar. Además, estamos siempre abiertos a prepararos una degustación. Cuando los novios probéis el que será el menú de vuestra boda os daréis cuenta de que no le falta nada para ser perfecto, ni en cantidad ni en calidad.

En términos prácticos, el esquema sobre el que se basa el diseño del menú se compone de:

- Un aperitivo fuerte: que consta de **18 piezas por** persona y consigue que la mayoría de los invitados vaya lleno al momento de la cena o la comida.
- Un menú de calidad: donde se degusta un primer plato, un entre-plato, un segundo y un postre.

La presentación es una mezcla de diseño y ejecución. En cuanto al diseño, siempre incorporamos **corners de cocina en directo o bodegones en el momento del aperitivo**, a tu elección, por lo que no es necesario añadirlos como extras al menú de la boda.

Aunque, por supuesto, si tienes la ilusión de incorporar un bodegón oriental o un puesto de arroces, porque te apetece, para hacer un guiño a tus orígenes o los del novio o de vuestros padres o, simplemente, porque lo tenías así pensado, no hay ningún inconveniente en añadirlo, teniendo claro que no es necesario en relación a la cantidad.

La ejecución es igual de importante y, para ello, ponemos a tu disposición a nuestros camareros y doncellas durante ocho horas, que se distribuyen de la siguiente manera:

- Aperitivo: su duración es de una hora y cuarto aproximadamente.
- Cena o comida: se suele prolongar unas dos horas, como norma general.
- Barra libre: se extiende durante 4 horas más.
- Los minutos restantes que se añaden hasta alcanzar el total de 8 horas de servicio son los necesarios para acomodar a los invitados a la hora de levantarse y sentarse, incluyendo también el tiempo necesario para desplazarse entre las diferentes zonas donde se ha dispuesto cada una de las partes del catering.



---

## 5. Originalidad vs. una apuesta segura: ¿cómo tomar una decisión?

Quieres que tu boda sea original pero ¿se puede llevar el menú hasta ese extremo? ¿Es aconsejable saltarse todos los aspectos tradicionales y customizar el menú de forma acorde con las propias preferencias? ¿O hay que conformarse con escoger al gusto de todos? Desde El Laurel Catering creemos que un menú basado en tus ideas, deseos y gustos es buena idea, porque se trata de tu boda.

Tú eres quien se casa y debes dar el toque personal y, aunque tengas en cuenta el tipo de invitados que asistirán, hace falta ese punto que te defina, tanto en lo referente a la comida, como en todo lo que tiene que ver con la decoración. No obstante, tener en cuenta a los comensales es importante:

- Si hay alérgicos o intolerantes a algún alimento.
- Cuando algunos invitados son celíacos.
- Si a la boda acudirán también niños.

Para todo lo demás tienes que ser tú misma y conseguir que, detalle a detalle, el día de tu boda sea un sueño hecho realidad. Para conseguirlo y dar ese punto de originalidad, lo que te aconsejamos es hacerlo en el aperitivo.

## Un aperitivo personalizado y muy original para tu boda

Ése es un momento genial para hacerlo porque existen muchas opciones que te facilitan la personalización y, a la vez, desde la perspectiva de los invitados, hay variedad suficiente de posibilidades como para poder escoger siempre algo que se ajuste a los propios gustos. La manera de hacerlo:

- Incluir una mesa de escenificaciones.
- Un puesto de degustación de cervezas.
- Incluso un carrito con un surtido tradicional de patatas fritas y olivas, como se utilizó en una boda a petición expresa de la novia, que no podía concebir un día tan especial sin sus dos snacks favoritos.
- Todo es posible... Y podemos crearlo.







La personalización no tiene porqué ceñirse a tus platos o ingredientes favoritos. También puede extenderse a otras áreas muy relacionadas con el momento de la degustación del catering, como son la elección de las mantelerías o las flores. A la hora de poner el toque personal debes hacerlo con seguridad, porque todos tenemos algo que nos encanta, que nos caracteriza y que todo el mundo sabe. Tener la libertad de incluirlo en el menú del día de la boda, o en la decoración de alguno de sus momentos, es un detalle muy simpático que todos los invitados sabrán reconocer y apreciar. En nuestra opinión, es algo que no puede faltar y que debería estar en todas las bodas.

De igual forma, también hay que tener en cuenta que es importante que consigas que los invitados estén a gusto, al menos el 95% de la gente. Se puede apostar por un menú seguro, pero a la vez vanguardista y con notas muy personales donde te reconozcas. En nuestros platos siempre intentamos pensar en ello, que sea una boda para todo el mundo pero siempre con una pincelada de **tus preferencias y tu personalidad**.

## 6. La elección del vino para tu boda

Cada boda tiene sus vinos, igual que cada plato marida mejor con unos caldos que con otros y que cada novio y novia tienen sus favoritos. El tema del vino es muy importante a la hora de definir una boda, pero no está exento de subjetividad, ya que quienes conocen este mundo tienen sus preferencias y gustos muy definidos, como puede ser tu caso.

No obstante, igual que en lo referente a la originalidad, en lo concerniente a la elección el vino para tu boda suele ser más aconsejable hacer una apuesta segura. *Vinos de calidad, con un toque diferente y adecuados al plato al que acompañarán* son los principios que rigen nuestra carta de vinos, que actualizamos cada temporada. Este año hemos apostado por:

- Marqués de Riscal, de Rioja.
- Bohorquez de Ribera del Duero.
- Martúe de Pago Campo de La Guardia.

Hemos seleccionado estos vinos porque nos parecen tres denominaciones de Origen muy diferentes unas de otras que identifican mucho a las distintas regiones sin perder ese carácter clásico que facilita el que le gusten a todo el mundo.



## Personalizar los vinos que se beberán en tu gran día

Como sabemos que este tema es muy personal y que puede que no quieras dejar de poner tus vinos favoritos el día de tu boda para compartirlo con tu familia y amigos tenemos varias posibilidades que sabemos que funcionan y dan buen resultado, tanto para ti, como para tus invitados:

- **Bodegón de vinos:** esta opción permite identificar esos vinos que más os gustan a ti y al novio y darles un protagonismo especial. La puesta en escena se puede apoyar con un sommelier que explique el vino y dé detalles acerca de su textura, las variedades de uva, la acidez y todos los temas que pueden importar.
- **Mesa de maridajes:** para ir un poco más lejos, se podrían maridar estos vinos con una serie de aperitivos, preparando una mesa especial dedicada a una degustación tan personalizada.

De cualquiera de las dos formas se consigue destacar esta elección tan característica tuya o del novio, poniéndolas en el contexto adecuado. Lo mismo que se puede llevar a la práctica con vinos, es posible hacer con cervezas, escogiéndolas en función de los lugares que signifiquen algo especial para vosotros; y con sidras, que pueden maridar muy bien con quesos, ostras y sushi.

Otra posibilidad es llevar la personalización al terreno de los licores y servirlos con especias, hielos aromáticos y fruta, por ejemplo, en el momento de la barra libre. Ron, vodka o whiskey son también alternativas que funcionan muy bien a la hora de dar un toque personal y a vuestro gusto.

¿Te apetece poner en práctica alguna de estas ideas?



El laurel catering  
laurelcatering.com  
91 659 3174