vinetur

Oblak elige Montes de Galicia para su recuperación

El portero del Atlético recurre a un menú gallego antes de las semifinales de la Champions

lunes 20 de abril de 2026



Jan Oblak ha elegido el restaurante madrileño Montes de Galicia para completar la fase final de su recuperación con las semifinales de la UEFA Champions League en el horizonte. El portero del Atlético de Madrid, que ha pasado las últimas semanas alejado del césped por molestias físicas, ha optado por un local del barrio de Salamanca

conocido por su cocina gallega y por una clientela en la que se mezclan deportistas, artistas y figuras públicas.

La elección del guardameta esloveno encaja con una rutina cada vez más habitual entre deportistas de élite: cuidar la alimentación como parte del rendimiento. En el caso de Oblak, la visita al restaurante no responde solo a una cuestión de descanso o de desconexión, sino también a una forma de preparar el regreso a la competición con una dieta que combine calidad del producto y control en la mesa.

Montes de Galicia se ha convertido en un punto de encuentro frecuente para jugadores del Atlético. Entre las visitas recientes figuran Pablo Barrios y Fernando Torres. El restaurante también ha recibido en los últimos meses a Alberto Contador, Juancho Hernangómez, Ana Mena, Edurne, Pablo López, Ayuso y Broncano, según la información facilitada por el establecimiento.

El menú que eligió Oblak siguió una secuencia pensada para combinar tradición y producto. Empezó con croquetas de cecina y queso San Simón, servidas sobre una base de espinaca frita. Después tomó un carpaccio de presa ibérica, cortado fino y con un equilibrio entre infiltración grasa y matices ahumados. El plato principal fue un lomo bajo de Black Angus con más de 40 días de maduración.

Desde el restaurante explican que esa pieza aporta profundidad de sabor, jugosidad y una estructura que favorece la recuperación muscular tras el esfuerzo físico. Aunque no se trata de un menú diseñado de forma específica para deportistas, sí encaja con parámetros de alta calidad proteica y con una elaboración que respeta el producto.

El local está dirigido por la familia Espasandín desde finales de los años noventa. José fue el fundador y Daniel está ahora al frente del negocio. Su carta combina cocina gallega tradicional con técnicas contemporáneas, una fórmula que le ha permitido consolidarse como una referencia gastronómica en Madrid.

El establecimiento asegura que ha sido reconocido como el mejor restaurante de Madrid según TripAdvisor y que ha recibido el Premio Europeo Carlos III a la Excelencia y Liderazgo Empresarial 2026. Su clientela incluye tanto a turistas internacionales como a perfiles públicos de primer nivel.

Daniel Espasandín, chef y propietario de Montes de Galicia, sostiene que los deportistas de élite no solo acuden al restaurante para disfrutar de la comida, sino también para cuidarse. “Trabajamos con producto de máxima calidad y técnicas que respetan su esencia. En momentos clave de la temporada, la alimentación también forma parte del rendimiento, y nos sentimos responsables de estar a la altura de esa exigencia”, afirma.

Mientras el Atlético mira a las noches europeas y a la posibilidad de seguir avanzando en la Champions, varios de sus jugadores buscan planes saludables fuera del entrenamiento para desconectar y coger fuerzas con una comida cuidada. En ese recorrido, Montes de Galicia se ha convertido en una de las mesas habituales para parte del vestuario rojiblanco y para otras caras conocidas de la vida pública madrileña.