

Menú - Lunes a Jueves

Entrantes y ensaladas

Ensalada César con pollo, costrones, queso parmesano y bacon	13,80 €
Salmorejo Sol y Sombra	12,00 €
Ensalada de la huerta murciana	13,25 €
Dúo de tomate y queso mozzarella al pesto	12,90 €
Ensalada de queso de cabra caramelizada, tomates cherry y vinagreta de frutos secos	13,50 €

De nuestros mares

Lubina abierta	23,50 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Calamar nacional a la plancha con salsa verde	21,80 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Gambas al ajillo	21,20 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Salmón a la plancha	21,50 €

Guarnición: patata asada y pimiento

De nuestros tierra

Solomillo de ternera	23,90 €
Suplemento media pensión	8,00 €
Muslos de pollo marinado	16.90 €
Guarnición: patata asada y pimiento	
Salsas: Pimienta verde, queso azul, Pedro Ximénez	

Bebidas

ESPUMOSOS / CAVA

Raventós i Blanc De Nit	32,00 €
Marqués de Monistrol Brut Nature	21,00 €
Codornú Benjamín	7,50 €

CHAMPAGNE

Moët & Chandon Brut Imperial	92,00 €
------------------------------	---------

VINO BLANCO

Dilema	4.00 € 19.50 €
Rimat Chardonnay	5.00 € 23.00 €
Viña Sol	5.00 € 19.50 €
Marques de Riscal	5.00 € 27.00 €

VINO ROSADO

Homenaje Rosado	4.00 € 21.00 €
Marqués de Cáceres	5.00 € 23.00 €
La Rosa	25.00 €

VINO TINTO

Viña Mayor	4.00 € 19.50 €
Castillo Rioja	4.00 € 19.50 €
Marqués de Riscal Tinto	29.00 €
Finca Antigua Reserva	27.00 €
Juan Gil 12 meses	28.00 €

Snacks y Sándwiches

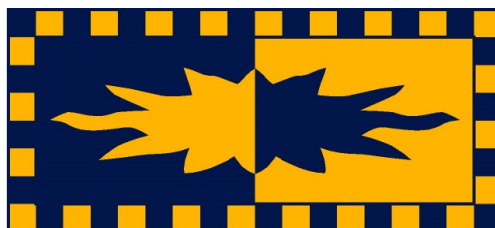
Sándwich doble mixto	12,20 €
Queso, jamón york y mantequilla	
Club sándwich	14,50 €
Pollo, tomate, bacon, huevo, lechuga, mayonesa y picadilli	
Baguette multicereal de salmón	14,80 €
crema de queso, pepino y ensalada	
Hamburguesa Sol y Sombra	13.90€
Hamburguesa clásica 100% carne de vacuno de 170 gr servido con salsa picadilli, cebolla roja marinada en vinagre y soja con patatas fritas	
Bacon 0,80 €, Queso tierno 0,80 €, Cebolla frita 0,80€, Queso cheddar 0,80 €, Huevo frito 2,00 €	

Pasta del día

Con su elección de salsa:	
Tomate	13.50 €
Boloñesa	13.50 €
Carbonara	13.50 €

Postres

Macedonia de frutas con zumo de naranja natural	6.00 €
Tarta de manzana con helado de vainilla	6.00 €
Tarta Opera	6.00 €



SOL Y SOMBRA

* Guarnición extra de ensalada verde 3.25€

Reglamento (UE) N 1169/2011 .
 Establecimiento con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias.
 Soliciten información a nuestro personal.
 Todos los precios incluyen IVA
 Pan y mantequilla 2 € por persona

Menu—Monday to Thursday

Appetizers and Salad

Caesar salad with chicken, croutons, parmesan cheese and bacon	13,80 €
Sol y Sombra Salmorejo	12,00 €
Murcian salad	13,25 €
Tomato and mozzarella cheese duo pesto	12,90 €
Caramelised goat cheese salad with dried fruit vinaigrette and cherry tomatoes	13,50 €

From the sea

Sea bass	23,50 €
Half board supplement	6,00 €
Grilled national squid with green sauce	21,80 €
Half board supplement	6,00 €
Prawns with garlic	21,20 €
Half board supplement	6,00 €
Grilled salmon	21,50 €
Garnish: baked potato and green pepper	

From the land

Beef tenderloin	23,90 €
Half board supplement	8,00 €
Marinated chicken thighs	16.90 €
Garnish: baked potato and green pepper	
Sauce: Green pepper, blue cheese, Pedro Ximénez	

Drinks

ESPUMOSOS / CAVA

Raventós i Blanc De Nit	32,00 €
Marqués de Monistrol Brut Nature	21,00 €
Codorníu Benjamín	7,50 €

CHAMPAGNE

Moët Chandon Brut Imperial	92,00 €
----------------------------	---------

WHITE WINES

Dilema	4.00 € 19.50 €
Rimat Chardonnay	5.00 € 23.00 €
Viña Sol	5.00 € 19.50 €
Marques de Riscal	5.00 € 27.00 €

ROSE WINES

Homenaje Rosado	4.00 € 21.00 €
Marqués de Cáceres	5.00 € 23.00 €
La Rosa	25.00 €

RED WINES

Viña Mayor	4.00 € 19.50 €
Castillo Rioja	4.00 € 19.50 €
Marqués de Riscal Tinto	29.00 €
Finca Antigua Reserva	27.00 €
Juan Gil 12 meses	28.00 €

Snacks and Sandwiches

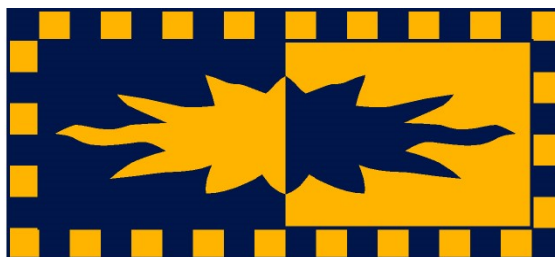
Mixed doble sandwich	12,20 €
Cheese, ham and butter	
Club Sandwich	14,50 €
Chicken, tomato, bacon, egg, lettuce, mayonnaise and picadilli	
Salmon multigrain baguette	14,80 €
cream cheese, cucumber and salad	
Sol y Sombra Burger	13.90€
Classic burger 100% beef meat 170 gr served with picadilli sauce, marinated red onion with vinegar and soya sauce with French fries	
Bacon 0,80 €, Soft cheese 0,80 €, Cheddar 0,80 €, Fried onion 0,80€, Fried egg 2,00 €	

Pasta of the day

With your choice of:	
Tomato	13.50 €
Bolognese	13.50 €
Carbonara	13.50 €

Desserts

Fruit salad with fresh orange juice	6.00 €
Apple cake with vanilla ice cream	6.00 €
Opera cake	6.00 €



SOL Y SOMBRA

* Extra green salad garnish 3.25€

Regulation (EU) No 1169/2011
Establishment with information available about allergies and food intolerances.

Ask our staff for information.

VAT Included in all prices.

Bread and butter 2 € per person

Menú - Viernes, Sábado y Domingo

Entrantes y ensaladas

Jamón Ibérico con tomate, aceite de oliva virgen y pan tostado	23,80 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Queso manchego	17,00 €
Ensalada César con pollo, costrones, queso parmesano y bacon	13,80 €
Salmorejo Sol y Sombra	12,00 €
Ensalada de la huerta murciana	13,25 €
Dúo de tomate y queso mozzarella al pesto	12,90 €
Ensalada de queso de cabra caramelizada, tomates cherry y vinagreta de frutos secos	13,50 €

Snacks y Sándwiches

Sándwich light	13,75 €
Pavo cocido, lechuga, tomate, espárragos y pepino	
Sándwich doble mixto	12,20 €
Queso, jamón york y mantequilla	
Club sándwich	14,50 €
Pollo, tomate, bacon, huevo, lechuga, mayonesa y picadilli	
Baguette multicereal de salmón	14,80 €
crema de queso, pepino y ensalada	
Wrap de pollo y guacamole	13,75 €
Tortilla de harina con pollo al cajún, guacamole, nata agria y lechuga	
Hamburguesa Sol y Sombra	13,90€
Hamburguesa clásica 100% carne de vacuno de 170 gr servido con salsa picadilli, cebolla roja marinada en vinagre y soja con patatas fritas	

Bacon 0,80 €, Queso tierno 0,80 €, Cebolla frita 0,80€, Queso cheddar 0,80 €, Huevo frito 2,00 €

* Guarnición extra de ensalada verde 3.25€

De nuestros tierra

Entrecote de ternera	21,50 €
Suplemento media pensión	5,00 €
Solomillo de ternera	23,90 €
Suplemento media pensión	8,00 €
Chuletas de cordero	17.25€
Muslos de pollo marinado	16.90 €
Guarnición y salsas: patata asada y pimiento	

Paella Mixta

Por persona	20.80 €
Min 2 personas, tiempo mínimo 30 min.	
Suplemento media pensión	4,00 €

Pasta del día

Con su elección de salsa:	
Tomate	13.50 €
Boloñesa	13.50 €
Carbonara	13.50 €

De nuestros mares

Filete de emperador a la plancha	21,50 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Lubina abierta	23,50 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Calamares a la andaluza con salsa tártara	17.25 €
Calamar nacional a la plancha con salsa verde	21,80 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Gambas al ajillo	21,20 €
Suplemento media pensión	6,00 €
Salmón a la plancha	21,50 €
Guarnición: patata asada y pimiento	

Postres

Macedonia de frutas con zumo de naranja natural	6.00 €
Tarta de manzana con helado de vainilla	6.00 €
Tarta Opera	6.00 €

Bebidas

ESPUMOSOS / CAVA

Raventós i Blanc De Nit	32,00 €
Marqués de Monistrol Brut Nature	21,00 €
Codorníu Benjamín	7,50 €

CHAMPAGNE

Moët & Chandon Brut Imperial	92,00 €
------------------------------	---------

VINO BLANCO

Dilema	4.00 € 19.50 €
Raimat Chardonnay	5.00 € 23.00 €
Viña Sol	5.00 € 19.50 €
Marques de Riscal	5.00 € 27.00 €

VINO ROSADO

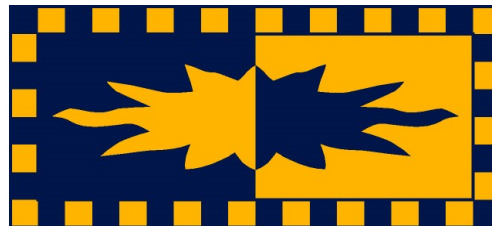
Homenaje Rosado	4.00 € 21.00 €
Marqués de Cáceres	5.00 € 23.00 €
La Rosa	25.00 €

VINO TINTO

Viña Mayor	4.00 € 19.50 €
Castillo Rioja	4.00 € 19.50 €
Marqués de Riscal Tinto	29.00 €

Reglamento (UE) N 1169/2011 .
Establecimiento con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias.
Soliciten información a nuestro personal.
Todos los precios incluyen IVA

Pan y mantequilla 2 € por persona



SOL Y SOMBRA

Friday, Saturday and Sunday - Menu

Appetizers and Salad

Iberian Ham with grated tomato, virgin olive oil and toasted bread	23,80 €
Half board supplement	6,00 €
Manchego cheese	17,00 €
Caesar salad with chicken, croutons, parmesan cheese and bacon	13,80 €
Sol y Sombra Salmorejo	12,00 €
Murcian salad	13,25 €
Tomato and mozzarella cheese duo pesto	12,90 €
Caramelised goat cheese salad with dried fruit vinaigrette and cherry tomatoes	13,50 €

Snacks and Sándwiches

Light Sandwich	13,75 €
Cooked turkey, lettuce, tomato, asparagus and cucumber	
Mixed double sandwich	12,20 €
Cheese, ham and butter	
Club Sandwich	14,50 €
Chicken, tomato, bacon, egg, lettuce, mayonnaise and picadilli	
Salmon multigrain baguette	14,80 €
cream cheese, cucumber and salad	
Chicken and guacamole wrap	13,75 €
Flour tortilla with cajun chicken, guacamole, sour cream and lettuce	
Sol y Sombra Burger	13.90 €
Classic burger 100% beef meat 170 gr served with picadilli sauce, marinated red onion with vinegar and soya sauce with French fries	
Bacon 0,80 €, Soft cheese 0,80 €, Cheddar cheese 0,80 €, Fried onion 0,80€, Fried egg 2,00 €	

* Extra green salad garnish 3.25€

From the land

Beef entrecote	21,50 €
Half board supplement	5,00 €
Beef tenderloin	23,90 €
Half board supplement	8,00 €
Lamb chop	17.25€
Marinated chicken thighs	16.90 €
Garnish: baked potato and green pepper	
Sauce: Green pepper, blue cheese, Pedro Ximénez	

Seafood and meat paella

Per person	20.80 €
Min 2 persons, minimum waiting 30 min.	
Half board supplement	4,00 €

Pasta of the day

With your choice of:	
Tomato	13.50 €
Bolognese	13.50 €
Carbonara	13.50 €

From the sea

Grilled swordfish fillet	21,50 €
Half board supplement	6,00 €
Sea bass	23,50 €
Half board supplement	6,00 €
Deep-fried squid ring with tartar sauce	17.25 €
Grilled national squid with green sauce	21,80 €
Half board supplement	6,00 €
Prawns with garlic	21,20 €
Half board supplement	6,00 €
Grilled salmon	21,50 €
Garnish: baked potato and green pepper	

Desserts

Fruit salad with fresh orange juice	6.00 €
Apple cake with vanilla ice cream	6.00 €
Opera cake	6.00 €

Drinks

ESPUMOSOS / CAVA

Raventós i Blanc De Nit	32,00 €
Marqués de Monistrol Brut Nature	21,00 €
Codorníu Benjamín	7,50 €

CHAMPAGNE

Moët Chandon Brut Imperial	92,00 €
----------------------------	---------

WHITE WINES

Dilema	4.00 € 19.50 €
Raimat Chardonnay	5.00 € 23.00 €
Viña Sol	5.00 € 19.50 €
Marques de Riscal	5.00 € 27.00 €

ROSE WINES

Homenaje Rosado	4.00 € 21.00 €
Marqués de Cáceres	5.00 € 23.00 €
La Rosa	25.00 €

RED WINES

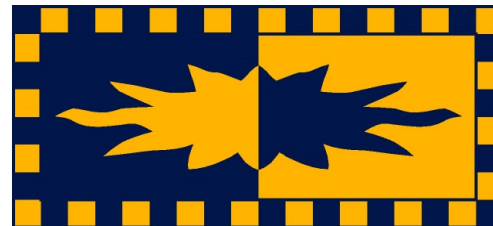
Viña Mayor	4.00 € 19.50 €
Castillo Rioja	4.00 € 19.50 €

Regulation (EU) No 1169/2011
Establishment with information available about allergies and food intolerances.

Ask our staff for information.

VAT Included in all prices.

Bread and butter 2 € per person



SOL Y SOMBRA