

SOL Y SOMBRA

SWIM & RESTAURANT

ENTRANTES Y ENSALADAS

APPETIZERS AND SALAD

Jamón Ibérico con tomate aceite de oliva virgen y pan tostado <i>Iberian Ham with grated tomato, virgin olive oil and toasted bread</i>	29.00€
Queso Manchego <i>Manchego cheese</i>	22.00€
Ensalada César con pollo, costrones queso parmesano y bacón <i>Caesar salad with chicken, croutons, parmesan cheese and bacon</i>	18.50€
Salmorejo Sol y Sombra <i>Sol y Sombra Salmorejo</i>	14.50€
Ensalada de la huerta murciana <i>Murcian salad</i>	15.50€
Dúo de tomate y queso mozzarella al pesto <i>Tomato and mozzarella cheese duo pesto</i>	16.50€
Ensalada de queso de cabra caramelizado, tomates cherry y vinagreta de frutos secos <i>Caramelized goat cheese salad with dried fruit vinaigrette and cherry tomatoes</i>	18.50€
Calamares a la andaluza <i>Andalucian style calamari</i>	19.50€
Gambas al ajillo / Prawns with garlic	24.00€

PASTA DEL DÍA

PASTA OF THE DAY

Tomate, Boloñesa o Carbonara <i>Tomato, Bolognese or Carbonara</i>	16.00€
---	--------

DE NUESTROS MARES

FROM THE SEA

Lubina abierta con sofrito de ajos <i>Seabas with fried garlic cloves</i>	26.00€
Salmón a la plancha / Grilled salmon	24.00€
Salteado de pimientos del Piquillo, calamar y gamba de cristal crujiente <i>Sautéed piquillo peppers, squid and crispy crystal shrimp</i>	19,50€

DE NUESTRA TIERRA

FROM THE LAND

Solomillo de ternera / Beef tenderloin	33.00€
Chuleta de cordero / Lamb chop	28.00€
Muslos de pollo marinados con salsa barbacoa <i>Marinated chicken thighs with BBQ sauce</i>	17.50€

GUARNICIÓN / GARNISH

Patata asada y pimiento / Baked potato and green pepper

SALSAS / SAUCE

Queso azul, pimienta verde o Chimichurri
Blue cheese, green pepper or Chimichurri

Servicio de pan / Bread service 3,50€

SNACKS Y SÁNDWICHES

SNACKS AND SANDWICHES

Sándwich doble mixto Queso, jamón york y mantequilla <i>Toasted cheese, ham and butter double sandwich</i>	14.50€
Club sándwich Pollo, tomate, bacon, huevo, lechuga y mayonesa <i>Chicken, tomato, bacon, egg, lettuce, and mayonnaise</i>	19.00€
Baguette multicereal de salmón Crema de queso, pepino y patatas fritas <i>Salmon multigrain baguette Cream cheese, cucumber & French fries</i>	17.50€
Wrap de pollo y guacamole Tortilla de harina con pollo al cajún, guacamole, nata agria y lechuga <i>Chicken and guacamole wrap Flour tortilla with cajun chicken, guacamole, sour cream and lettuce</i>	18.00€
Wrap César Tortilla de harina con pollo, bacon, lechuga, parmesano y salsa César <i>Caesar wrap Flour tortilla with chicken, bacon, lettuce, parmesan and Caesar sauce</i>	17.50€

HAMBURGUESAS

BURGER

Burger Sol y Sombra 100% carne de vacuno de 170gr servido con cebolla roja marinada con queso, bacon y patatas fritas <i>100% beef meat 170 gr served with marinated red onion with cheese, bacon and French fries</i>	20.00€
Hamburguesa Vegana / Vegan burger Lechuga, cebolla roja marinada, tomate, pepinillo y patatas fritas <i>Lettuce, marinated red onion, tomato, pickles and French fries</i> *con queso vegano / with vegan cheese	21.00€

PAELLA MIXTA

SEAFOOD AND MEAT PAELLA

Precio por persona, mín. 2 personas. Tiempo mín. 30 min <i>Price per person, min. 2 persons. Minimum waiting time 30 min</i>	26.00€
--	--------

POSTRE

DESSERTS

Couland de chocolate con helado de 2 vainillas <i>Chocolate couland with two vanillas ice cream</i>	8.50€
Tarta de manzana con helado <i>Apple cake with ice cream</i>	8.50€
Pan de Calatrava con nata <i>Calatrava cream caramel with cream</i>	8.50€
Helados (2 Bolas) / Ice cream (2 scoops)	7.50€
Helados (3 Bolas) / Ice cream (3 scoops)	8.50€
Especiales: Helado de Pantera Rosa, sorbete de limón <i>Especiales: Pink Panther ice cream, lemon sorbet</i>	



Si es alérgico a cualquier ingrediente, por favor especifíquelo en el momento de efectuar su pedido, ya que algunos ingredientes que utilizamos no están especificados en la carta. 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.
*If you have any food allergies, please tell us when ordering, as some of the ingredients we use are not specified in the menu. Regulation (EU) No 1169/2011
Establishment with information available about allergies and food intolerances. Ask our staff for information. All prices include VAT.*