

Ejemplar GRATUITO

Revista

Conecta@

Nº 42.
Enero 2021

ENTREVISTA:

Ana Belén García, ganadora del premio regional al Emprendimiento Artesano 2020 (pág. 4)

PSICOLOGÍA:

Un buen propósito para comenzar el 2021 (pág. 8)

Cultura, ocio, curiosidades, imágenes para el recuerdo, pasatiempos, farmacias de guardia, horarios de trenes, autobuses y más...

www.revistaconecta.es



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico, maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

Soprote informático, edición, diseño gráfico, redacción, maquetación y foto de portada.

Isabel María Serrano Gallego: diseño gráfico.

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

www.revistaconecta.es

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales de Alhama, Totana, Librilla y Puerto de Mazarrón

También disponible en formato digital en

www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



ÍNDICE

ENTREVISTA

- Ana Belén García, ganadora del premio regional al Emprendimiento Artesano 2020 (pág. 4)

PSICOLOGÍA

- Un buen propósito (pág. 8)

CURIOSIDADES

- Curiosidades del cuerpo humano (pág. 10)

SERIES

- Motherland: Fort Salem (pág. 14)

GASTRONOMÍA

- Ensalada árabe: Tabulé (pág. 18)
- Bolitas de arroz italianas: Arancini (pág. 20)
- Postre de manzana alemán: Apfelstrudel (pág. 22)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 25)

FARMACIAS

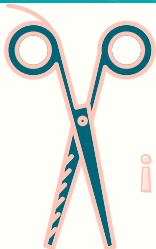
- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de autobuses (pág. 28)
- Horarios de trenes (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)



Inma Estilistas



¡DESCUENTOS EN PRODUCTOS,
SECADORES Y PLANCHAS!

¡PREPÁRATE PARA EL VERANO!
LÁSER DEL 11 AL 17 DE ENERO

C/SÁNCHEZ VIVANCOS, 7
ALHAMA DE MURCIA

CITAS: 968 63 99 51



**LA SOLUCIÓN ESTÁ EN
TU MANO**

#coronavirus
#3MAlhamadeMurcia



**Manos
Metros
Mascarilla**



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

EL AYUNTAMIENTO
DE ALHAMA
TE CUIDA



Ana Belén García, ganadora del premio regional al Emprendimiento Artesano 2020

Virginia Martí Bravo /
Ismael Martínez Cánovas



LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA REGIÓN DE MURCIA OTORGA
—
PREMIO AL EMPRENDIMIENTO
ARTESANO 2020

a la Artesana Individual
ANA BELÉN GARCÍA GARCÍA
Por su proyecto "Dulce Ana"

¿Cómo comenzó tu carrera de artesana? Cuéntanos tus orígenes en este sector.

Sobre el 2013 me embarqué en el mundo de la pastelería y la hostelería iniciando nuestro negocio en Camposol. Años más tarde ya producíamos una gran cantidad de dulces de todo tipo, pero fue en Alhama en 2019 cuando me decidí por entrar en el selecto grupo de los artesanos, y en muy poco tiempo fui aceptada como tal. Me presenté por primera vez en 2019 a los premios de artesanía quedando finalista. Y ha sido este pasado año 2020 cuando al presentarme por segunda vez he resultado ganadora.

¿Qué beneficios crees que puede aportar la artesanía a la economía, el turismo o la cultura de la Región? ¿Eres partidaria de que nuestras tracciones se queden dentro de nuestras fronteras o de que se conozcan en el extranjero?

Los beneficios principalmente de la artesanía es que forma parte de la economía circular, ya que principalmente la compra de la materia prima se realiza en nuestra tierra (limones, naranjas, aceite, miel... etc.), se transforma en productos que son comercializados en nuestra región y que además son consumidos por nosotros mismos, y cuyos beneficios son también repartidos de igual manera. Por

otro lado, este año hemos logrado distribuir tanto a Francia como a Estado Unidos, de modo que suponen una mejora indiscutible al dar a conocer nuestro arte culinario a todo el mundo.

¿Es complicado competir con un sector cada vez más industrializado como es la alimentación? ¿Crees que se valora hoy en día el producto artesanal?

En principio no podemos competir con la gran industria alimentaria de supermercados. Ni ha sido mi intención entrar en la misma. Hace tiempo nos propusieron entrar en una cadena de supermercados, pero no quise por la infraestructura que se necesita y la despersonalización que supone entrar en este tipo de

fabricación. Se perdería una gran parte del espíritu artesanal.

En cuando a los productos artesanales, en este año de pandemia no gozan de buena salud tampoco, puesto que las ventas suelen hacerse en mercadillos o centros donde acude poca gente. El nivel de calidad que nos exigimos los artesanos es el más alto del que se puede disponer y además creamos tendencia en cuanto a originalidad y exclusividad. Por eso, aunque tenemos menos ventas, nuestros productos son los más valorados.



Encargos: 644 40 64 09



También en 1/4 y mitad
(Avda. Juan Carlos I 16, Alhama de Murcia)

Dulce Ana[®]
.....
Productos Artesanos
- 2020 -



ENVÍOS A TODA ESPAÑA

www.dulceana.es

eligemurcia.es/artesano/dulceana

¿En qué consiste el proyecto Dulce Ana por el que te han otorgado el galardón?

Dulce Ana se creó para llevar a todo el que lo desee los productos y creaciones de la repostería murciana, desarrollando antiguas recetas y actualizándolas al siglo XXI.

Con tantas dificultades en el año pasado, pudimos conseguir un posicionamiento significativo de nuestro nombre a nivel regional. Ese empuje, y no rendirnos, sino seguir apostando fuerte y ampliando horizontes, es lo que ha gustado a los que nos hicieron merecedores de este premio.

Desde aquellas primeras tartas que servimos al embajador de Inglaterra, las decenas de bodas, bautizos, comuniones, eventos, el premio ganado en Rimini (Italia), la final de artesanía en 2019, la tapa murciana en Madrid Fusión 2020 con nuestra torta de pimentón, la colaboración en el stand de Fitur 2020 en Madrid con nuestros paparajotes, formar parte de la iniciativa Murcia

ciudad gastronómica, la grabación del programa para artesanos en Canal Cocina Temp.2 episodio 18, y el premio al emprendimiento artesano 2020, hemos evolucionado adaptándonos a nuevas formas de distribución y por supuesto de elaboraciones.

¿Cuáles son tus objetivos o metas para este año que comienza?

Aunque en principio este año se asemeja al anterior, nuestro objetivo principal es ampliar conjuntamente con los artesanos la cantidad de puntos de distribución. Ya formamos parte también de Territorio Sierra España y esperamos impulsar una mayor difusión de nuestros productos a todos los niveles. En cuanto a los centros de artesanía, seguiremos apostando por ampliar la sección de alimentación e incluir ciertos productos que necesitan algo de refrigeración, de modo que podremos ampliar nuestras recetas puestas a disposición de las personas que lo requieran. También (esto es secreto) se está entablando conversaciones para estar presentes en puntos gourmets de la región y comercios especializados.



De igual manera seguiremos ampliando y mejorando tanto en colaboradores como en calidad y cantidad de nuestros productos.

En Alhama nos pueden encontrar en ¼ y mitad, en Cartagena en Mi tierra sabores de aquí, en los centros de artesanía de Murcia, Lorca y Cartagena, próximamente en la tienda Sagitario de El cañarico, y online en El estante de Murcia, y Elige Murcia.

Estad atentos al programa de 7tv. Oro Molío que próximamente grabaremos junto Alfonso de la cruz. Un empuje más que me hace sentir orgullosa de ser artesana de la Región de Murcia.



*Productos
naturales*

*A granel
Ecosostenibles
Biodegradables*

*Alimentación
Cosmética
Limpieza
Mercería*



20 % DE
DESCUENTO
EN LANAS Y
JABONES
NATURALES

AV. JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

Un buen propósito

Nieves Sánchez Ramírez

Todos nos proponemos nuevos cambios y nuevas metas cuando empezamos el año. Al principio tenemos las ideas muy claras y también que vamos a cumplir cada cosa que nos hemos propuesto. Pero, conforme van pasando los días y las semanas esos propósitos van perdiendo fuerza y la motivación para llevarlos a cabo también.



¿Por qué sucede esto? Muchas veces no calculamos bien nuestra disponibilidad real o nuestras capacidades reales, por lo que al final terminamos planteándonos metas autoexigentes y poco realistas. Otras veces nos ponemos objetivos que no son nuestros, simplemente los elegimos porque se supone que los debemos hacer, esto hace que pierdan atractivo rápidamente. En otras ocasiones nos paraliza el miedo al cambio, y preferimos quedarnos en nuestra zona de confort aplazando las tareas de manera continua.

¿Cómo puedo hacer para poder llevar a cabo lo que me propongo? Los siguientes pasos te ayudarán en el trayecto hacia tus objetivos:

- Céntrate en lo que realmente es importante y valioso para ti y proponte hacerlo por ti, la motivación interna será lo que más te ayudará.
- Proponte objetivos cuya consecución dependa totalmente o en gran parte de ti.
- Sé realista y escoge propósitos que realmente puedas cumplir teniendo en cuenta tus capacidades y tus limitaciones.
- Para realizar nuevos propósitos quizás tengamos que dejar de realizar otras actividades, tendremos que sopesar si estamos dispuestos a ello.
- Especifica tus objetivos, no es lo mismo plantearnos "quiero perder peso" a plantearnos "quiero perder 5 kilos". La segunda forma es mucho más clara, específica, objetiva y medible.
- Divide la meta final en diferentes mini-objetivos que te hagan ser consciente de los logros que vas consiguiendo.
- Crea un plan de acción con las actividades que te van a ir guiando.

- Haz autoevaluaciones periódicas para observar de manera realista los avances o las áreas que debes reforzar.
- Ten en cuenta los logros que vas consiguiendo, los retrocesos son normales en todos los procesos y si solamente nos centramos en ellos la motivación se irá y abandonaremos.
- Es más que probable que aparezcan situaciones o problemas que haga tambalear el plan que teníamos. Cuando esto suceda es momento de ser flexibles, adaptar nuestro plan, ver cuál o cuáles son los problemas que nos están afectando y buscar las maneras de solucionarlos.
- No nos agarremos al "todo o nada", que durante un periodo de tiempo no puedas dar pasos hacia tu objetivo no quiere decir que este todo perdido.



Por tanto, mejor centrarnos en pocos objetivos pero alcanzables.

Además, no tenemos que esperar a unas fechas concretas para realizar cambios que nos hagan sentir mejor, cualquier día del año es bueno.



“ Hay demasiadas personas que sobrevaloran lo que no son y subestiman lo que son ”

Malcolm S. Forbes

CONVIERTE
TUS
PENSAMIENTOS
NEGATIVOS
EN
RESPUESTAS
RACIONALES

639 20 30 44
info@nisarapsicología.com

FACEBOOK: Nisara Psicología
Instagram: @nisarapsicología

MEJORA TU
AUTOESTIMA



10

CURIOSIDADES DEL CUERPO HUMANO

¿SABÍAS QUE...?



Los ojos hacen más ejercicio que las piernas

Los músculos de nuestros ojos se mueven mucho más de lo que imaginas... ¡Aproximadamente 100.000 veces al día! Para que te des una idea de cuánto es eso, deberías saber esta relación: para que los músculos de la pierna hagan la misma cantidad de ejercicio, deberías caminar aproximadamente 80 km por día.

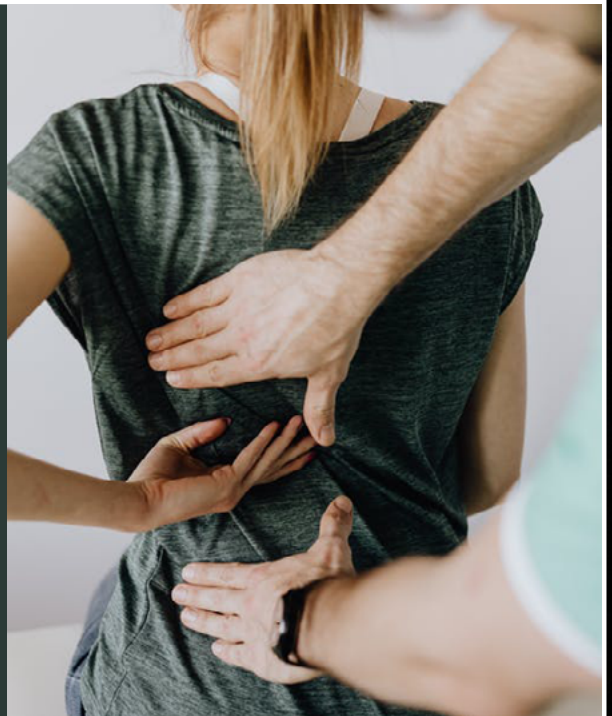


Eres el responsable de todo el polvo que hay en tu casa

El polvo que vemos frente al resplandor que entra por la ventana, así como el que se acumula en el suelo o sobre los muebles, está compuesto en un 90% por células muertas de nuestro cuerpo.

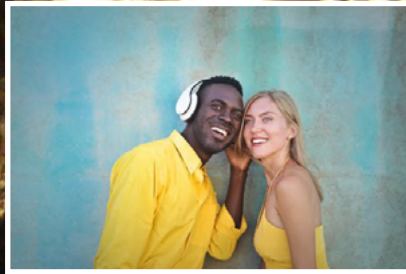
El dolor lumbar puede ser producido por causas emocionales

Es cierto que si no te abrigas la espalda puedes tener una lumbalgia, pero éste no es un dolor realmente renal, sino que se trata de una contractura de la musculatura cercana a los riñones. Pero también puede ser producido por problemas emocionales, sobre todo, por estrés, que hace que el cuerpo esté en tensión y sea más vulnerable a sufrir contracciones musculares, que pueden desencadenar el dolor en la parte baja de la espalda. Si te sientes agarrotado, estírate. Si estás sentado, lleva el tronco hacia delante, apoyando el pecho sobre los muslos y dejando colgar los brazos para relajar los hombros. También te puede ayudar tomar infusiones relajantes (valeriana, pasiflora, amapola de California...).



Los bebés pueden curar a sus madres en el vientre

No solo las madres cuidan de sus hijos, sino que los bebés también cuidan de sus madres. Mientras se encuentra en el útero, el feto puede enviar sus propias células madre a los órganos dañados de su progenitora para restaurarlos. La transferencia e incorporación de células madre embrionarias en los órganos de la madre se llama microquimerismo uterino.



Los hombres y mujeres escuchan de manera diferente

La manera en que los hombres y las mujeres piensan, actúan y toman decisiones es diferente y esto es bien sabido. Los investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana descubrieron que estas diferencias se aplican incluso en la manera en que ambos sexos escuchan. Los hombres procesan sonidos con un solo lado del lóbulo temporal del cerebro, mientras que las mujeres usan ambos lados para este propósito.

Danna

Tallas grandes

REBAJAS

30%

DESCUENTO

AV/JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA
WWW.DANNATALLASGRANDES.COM



Lo que crece más rápido del cuerpo no son las uñas

¿Qué crees que crece más rápido en tu cuerpo? La respuesta no son las uñas. En realidad, el vello facial crece mucho más rápido que el de cualquier otra parte del cuerpo.

La lengua nunca descansa, tiene una huella única y tiene miles de papilas gustativas

La lengua se está moviendo todo el día. Se expande, se contrae, se aplanan, se vuelve a contraer. Al final del día, lo más probable es que la lengua haya hecho varios miles de movimientos. Específicamente, tenemos alrededor de 3000 papilas gustativas. Cada una de ellas permite identificar distintos sabores: amargo, salado, agrio, dulce y picante. Son las que nos ayudan a comprender cuándo algo que comemos está bueno o no. Aunque no todo el mundo tiene la misma cantidad, y eso explica por qué algunas personas parecen sentir más sabor que otras. Además, al igual que las huellas dactilares, y que los aromas, la lengua de cada persona también es una marca de identidad. De hecho, tiene huellas únicas e irrepetibles.



El corazón podría mover un coche

El corazón es un órgano sumamente poderoso. De hecho, la presión que genera al bombear sangre podría, si saliera del cuerpo, alcanzar los 10 metros de distancia. Por su parte, la potencia generada al día por un corazón bastaría para mover un coche durante 32 kilómetros.



GRATIS

Tus progresivos de sol
al comprar tus
progresivos de vista

OPTILENT ALHAMA
Tu optico de confianza

HORARIO:

de lunes a viernes de 9.30 h. a 13.30 h.
y de 17.00 h. a 20.30 h.

ATENDEMOS ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA

Avda. Constantino 8, Alhama de Murcia, Tlf: 675 57 74 71



Los dedos pulgar y meñique tienen su función

Hay muchos mitos alrededor del tamaño del pene en relación con el tamaño de su dedo pulgar. Pero la ciencia dice que el pene de un hombre promedio mide tres veces el tamaño de su dedo pulgar. ¿Creeías que era solo otro mito? "Pensamos que los niveles de testosterona prenatal podían tener algo que ver con la longitud del pene y, por tanto, dado que la formación de los dedos también está influida por esta hormona, también jugaban un papel", afirma Tae Beom Kim, coordinador de una investigación al respecto del Hospital Gachon Gil de Incheon. El dedo meñique por su parte, parece que no sirve para nada, pero aunque pueda parecer insignificante, si no lo tuviéramos perderíamos el 50% de la fuerza de la mano.



PARA REGALAR
FLORES NO
NECESITAS UN
MOTIVO



WWW.TELLEVOFLORES.COM



Te llevo
FLORES.com
del invernadero
a tu casa.

MOTHERLAND

FORT SALEM

Virginia Martí Bravo



Sinopsis:

Esta serie cuenta la historia de un batallón de brujas enfrentadas al terrorismo que son entrenadas en la magia para luchar y defender a su país, los EE UU. La historia transcurre en una academia militar de jóvenes hechiceras que aprenden a utilizar sus poderes y cánticos sobrenaturales, para comenzar a pelear en conflictos bélicos. La amenaza contra la que luchan es el terrorismo global y organizaciones criminales. Tres son sus protagonistas principales: Raelle, Abigail y Tally, cada una con su propia historia con diferente problemática, pero todas provenientes de un gran linaje de brujas. En un mundo donde las mujeres son las que luchan, el trío de brujas combate contra amenazas terroristas con métodos y armas sobrenaturales. Esta serie está disponible en Amazon Prime Vídeo, es de reciente creación (2020) y solamente cuenta con la primera temporada, diez capítulos de 45 minutos cada uno, aunque ya está confirmada la segunda temporada.

Crítica:

La serie resulta ser mejor de lo que parece, la primera impresión respecto al principal cartel elegido para la serie y el contexto que nos muestran, resulta ser inicialmente poco atractiva y acertada, ya que lo que transmite es una historia superficial de adolescentes, pero en cuanto comienzas a verla, cambias de opinión. 'Motherland: Fort Salem' es más interesante de lo que aparenta a primera vista, es una mezcla entre fantasía, ciencia-ficción y drama que intenta transmitir un mensaje sobre la lucha contra el poder y el terrorismo.

En ella, podemos ver reflejos o similitudes de otras producciones cinematográficas como la película 'Jóvenes y brujas' de los años 90, o las famosas sagas de 'Los juegos del hambre' o 'Harry Potter', pero en un contexto totalmente diferente. En esta época las brujas no son perseguidas ni quemadas en la hoguera, ahora son heroínas, preparadas para la gloria en la escuela de guerra con antiguas enseñanzas y tradiciones rodeadas de misterio.



ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales

Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58
30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com
inver-plas@terra.com



Los pinos

prensa · revistas · golosinas

Libros en quiosco

y por encargo
DEBOLSILLO



**REPARTO A
DOMICILIO**

Avd/ Cartagena, 23
Alhama de Murcia
Tlf. 868 920 373

La amistad, el amor, la sexualidad y la nigromancia (rama de la magia considerada generalmente negra, que consiste en la adivinación mediante el examen de las vísceras de los muertos y la invocación de espíritus requiriendo, requiriendo en ocasiones contacto con sus cadáveres o posesiones en vida) son otros de los principales temas que no deja atrás esta serie.

En el transcurso de historia, las protagonistas se comienzan a cuestionar el mando para el que trabajan, lo que da pie a reflexiones sobre los daños colaterales de las guerras, la corrupción, y sobre todo, de los valores y principios que se emplean.

A pesar de ser una serie originariamente pensada para adolescentes, realmente atrapa a un público más adulto capaz de comprender la trama interna que quiere transmitir su creador, Eliot Laurence, que deja el final de la trama de la primera temporada muy intrigante y totalmente abierto a nuevos y sorprendentes giros conspiratorios.



Comida diferente
elaborada a mano



ESCANEA EL
QR Y HAZ TU
PEDIDO



868 78 14 87

Plaza Las Américas, 13,
Alhama de Murcia



RECOGIDA DE CARTÓN

En numerosas ocasiones, el cartón se deposita en el exterior, dificultando el paso de peatones, complicando las labores de recogida y presentando un aspecto lamentable. Por este motivo, se pide la colaboración de todos los vecinos.

Para ello, le informamos de las siguientes indicaciones:

- > Todas **las cajas de cartón se deben plegar** para poder introducir las en los contenedores.
- > Si **no tiene ningún contenedor cercano**, o si éstos ya se encuentran **llenos**, le rogamos lo comunique al correo **obrasyservicios@alhamademurcia.es** o por teléfono al **968 630 000**.
- > Si **su establecimiento genera mucha cantidad de cartón**, también puede apuntarse al **servicio municipal de recogida de cartón "puerta a puerta"**. Este servicio se lleva a cabo los miércoles, y para ello debe darse de alta solicitándolo por escrito al Ayuntamiento de Alhama.



La Ordenanza Municipal de Limpieza Viaria y Gestión de Residuos Municipales recoge en su artículo 50 que se considera infracción "depositar residuos de papel y cartón en la vía pública..." pudiéndose aplicar sanciones desde 90€ a 750€ según la gravedad y reiteración del acto.

Desde este Ayuntamiento trabajamos para mantener una localidad más limpia para todos, por lo que le agradecemos de antemano su colaboración.



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

ALHAMA MERECE ESTAR LIMPIA

Utiliza bien los contenedores



Deposita

La basura en los contenedores y no la abandones en la vía pública.

Llama

Al servicio gratuito de recogida de muebles y enseres a domicilio:

636 721 030

(La India)

Colabora

Es nuestra responsabilidad mantener limpio el municipio y cuidar el medio ambiente.



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Te expones a multas de hasta 3.000 euros

Ordenanza Municipal de Limpieza Vial y Gestión de Residuos Municipales, art. 50 y 51

Ensalada árabe: Tabulé

Virginia Martí Bravo



El tabulé, también llamado tabbouleh, taboulé o tabbule, es un ensalada tradicional árabe, concretamente típica del Líbano, y también Jordania, Siria y Palestina. Uno de sus ingredientes principales es el bulgur, un ingrediente que se obtiene a partir del trigo y que es muy popular en la cocina de Oriente Medio. El tabulé se prepara habitualmente con bulgur, pero en muchos sitios lo preparan con cuscús y también se puede preparar con quinoa, incluso con arroz.



Ingredientes:

- 300 g trigo bulgur (cucús o quinoa)
- 2 cebollas tiernas frescas
- 150 g perejil picado
- Abundante hierbabuena fresca
- 500 g tomates rojos maduros
- Un pepino
- Queso feta (opcional)
- 125 g zumo de limón
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Ponemos un cazo con agua a calentar. Cuando empiece a humear, añadimos el trigo bulgur y cocinamos durante 10 minutos. Transcurrido el tiempo, escurrimos y pasamos por agua bien fría para que pierda calor, reservamos. (Si la hacemos con cuscús o quinoa, seguimos las instrucciones de cocción del fabricante)

Colocamos el perejil en un bol y añadimos la cebolla picada. Incorporamos además el bulgur cocinado, los tomates picados y la hierbabuena picada y el pepino a trocitos, mezclamos todo bien. Añadimos el queso feta si se desea, el zumo de limón, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, y salpimentamos.

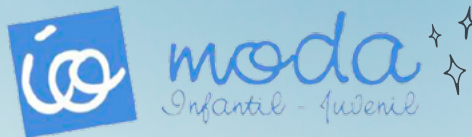
Servimos fresquita. Esta ensalada es deliciosa, saludable y repleta de sabores.

REBAJAS EN EL COMERCIO DE ALHAMA



Conócenos
en nuestra nueva web

www.comercioalhama.com



Calle Tomás Moro, 2
Alhama de Murcia

¡Rebajas!

HASTA
-50%



1. Descarga la app "dkPedidos"
2. Dale a "obtener licencia"
3. Regístrate y escanea este código QR

Bolitas de arroz italianas: Arancini

Virginia Martí Bravo



Los arancinis son bolas de arroz y queso rebozadas y fritas, típicas de la cocina italiana, y en concreto de la región de Sicilia. Un plato tradicional de la gastronomía italiana, siendo muy típicos en la ciudad de Mesina, donde seguramente surgieron. Son muy apreciados en Italia aunque poco conocidos fuera de sus fronteras. Estas croquetas tienen su origen en los platos que se preparaban en la isla en torno al siglo X durante la ocupación otomana. Se supone que el tamaño de los arancinis es como el de una naranja (arancia) de ahí su nombre, pero se pueden hacer un poco más pequeñas.



Elaboración:

Cocemos el arroz en agua con sal, le podemos añadir azafrán o colorante si queremos darle color, o dejamos el arroz blanco. Lo dejamos cocer más de lo normal, para que nos quede un poco más hecho sin llegar a estar pasado, debe quedar un poco pegajoso.

Ingredientes:

- 3/4 taza de arroz
- 1/2 taza de queso parmesano
- 3 huevos
- Queso mozzarella o queso cremoso
- Pan rallado
- Aceite de oliva para freír
- Guisantes congelados (opcional)
- Perejil picado (opcional)
- Salsa boloñesa (opcional)

Nos ayudamos con un escurridor para eliminar el agua y ponemos el arroz de nuevo en la cazuela ya vacía. Añadimos un huevo, los guisantes congelados, el perejil picado y el queso parmesano rallado. Mezclamos todo bien con una cuchara y metemos en la nevera durante mínimo 2 horas.

Una vez pasadas las dos horas como mínimo, el arroz se habrá enfriado y se quedará pegado más fácilmente. Cogemos bastante arroz y lo apretamos con las manos para que quede bien compactado. Le damos forma de cuenco y le echamos un trozo de mozzarella fresca o mozzarella rallada, y si queremos un poquito de salsa boloñesa. Cogemos más arroz y lo colocamos encima haciendo una bola.

Rebozamos la bola como si fuera una croqueta, primero en huevo batido y luego en pan rallado. Luego los freímos hasta que estén dorados. Otra opción más ligera es dorarlos en el horno. El queso quedará derretido en el centro y riquísimo. También podemos experimentar con el relleno incorporando verduras, jamón... Dale tu toque personal!



Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

**GAS BUTANO Y
ELECTRICIDAD**

ADEMÁS:

**ESTUFAS
COCINAS
FOGONES
PAELLEROS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA**



**AGUA DE FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**

HORARIO:

LUNES A VIERNES DE 9.00 H. A 13.30 H. Y DE 17.00 H. A 20.00 H.

SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C, ALHAMA DE MURCIA

ATENCIÓN: VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO



Postre de manzana alemán: Apfelstrudel

Virginia Martí Bravo



El apfelstrudel es un tipo de pastel originario de Imperio Austrohúngaro, típico del centro de Europa, y concretamente de Alemania. Existen distintas versiones y tradición en otros países como en la cocina austriaca, checa, húngara, rumana e italiana, pero sus orígenes podrían remontarse a antiguas recetas de las cocinas bizantina, armenia o turca. La palabra strudel significa 'remolino' en alemán y combina el sabor de los frutos secos con casi cualquier tipo de relleno, en este caso con fruta: Apfelstrudel o strudel de manzana.



Elaboración:

En un recipiente ponemos la harina previamente tamizada. Cascamos 1 huevo de tamaño mediano. Añadimos el aceite, el agua templada y una pizca de sal. Removemos muy bien. Tapamos el recipiente y dejamos la masa en reposo 15 - 20 minutos.

Ingredientes:

Para la masa:

- 250 gr. harina de trigo de media fuerza
- 1 mediano huevo
- 100 ml agua
- 1 pizca sal
- 1 cucharada de aceite
- También puedes hacerlo con pasta brick, pasta filo, o masa de hojaldre ya preparada

Relleno:

- 4 manzanas de la variedad que más te gusten
- Media taza de pasas hidratadas con agua o ron caliente
- 30 gr de nueces
- 2 cucharadas soperas de azúcar moreno
- 40 gr de mantequilla.
- Zumo de medio limón
- Canela en polvo.
- Azúcar glass (para decorar).

Pelamos mientras las manzanas y les quitamos el corazón. Las partimos en dados pequeños. En una sartén antiadherente echamos la mitad de la mantequilla y ponemos el fuego a temperatura media. Dejamos que se derrita e incorporamos los trocitos de manzana, las pasas y el zumo de limón. Removemos bien y dejamos que la manzana se vaya quedando blandita, tardará unos 5 minutos.

Agregamos el azúcar moreno y una cucharadita de canela, revolvemos bien y a continuación añadimos un poquito de agua (1/4 de vaso). Removemos hasta que suelten el jugo y, luego, este jugo lo evaporamos, dejando que la manzana se caramelice durante 5 minutos más y añadimos las nueces troceadas. Reservamos y dejamos enfriar.



Soza

*Menaje
Hostelería
Artículos de regalo
Ropa laboral*

Nueva Gerencia





Precalentamos el horno durante 10 minutos a 200°C. Introducimos el resto de la mantequilla en un vaso y éste en el microondas durante apenas 5-10 segundos, hasta que se derrita.

Ahora seguimos con la masa.

La volcamos sobre la mesa y la amasamos. Es una masa con cuerpo pero a la vez es blandita. Asamos durante al menos 7 minutos. Con esta cantidad de masa salen 2 strudel del tamaño de la bandeja del horno tradicional. Dividimos la masa en dos trozos del mismo peso y hacemos las bolitas. Cogemos 2 trozos de plástico, los untamos con aceite, envolvemos dentro la masa y guardamos en la nevera durante 30 minutos.

Para estirar la masa cubre la mesa con un trozo de tela o con un mantel y pon encima un paño espolvoreado con harina. Con ayuda de un rodillo

estiramos la masa desde el centro hacia fuera. En el caso de utilizar una masa ya preparada, sacamos una lámina de la pasta filo o de hojaldre y la extendemos directamente.

Pintamos ahora la masa con un poco de mantequilla. Colocamos parte del relleno de manzana encima dejando espacio a la izquierda y arriba y abajo para después poder enrollar sin problemas. Ahora doblamos la parte de la izquierda sobre el relleno. A continuación doblamos los bordes superior e inferior hacia dentro, encima del relleno. Seguimos enrollando hacia el lateral derecho toda la masa.

Pintamos los pastelitos ya cerrados por encima con un poco de mantequilla y dejamos en una bandeja forrada con papel de horno.

Introducimos la bandeja en el horno y horneamos durante 15-20 minutos (dependerá de tu horno y del tamaño de tus strudel). Están listos cuando se hayan dorado. Los sacamos del horno y déjalos reposar apenas 5 minutos, ya que se toman templados, aunque también los puedes tomar fríos. Espolvoreamos con canela y azúcar glas por encima. Podemos acompañar este delicioso postre alemán con helado o un poco de yogur.

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra España, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018

CAFETERÍA
VICTORIA

¡CÓMETE EL DOMINGO!

Tlf. 619 50 18-21



Buñuelos y chocolate para **LLEVAR**,
todos los domingos a partir de las 9.00h.

Imágenes para el recuerdo: Alumnos del Instituto Nacional de 2ª enseñanza Alfonso X El Sabio de Murcia en Sierra Espuña. Abril de 1934.

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



www.inmagservices.com
contacto@inmagservices.com

COMPLETA GAMA DE SEGUROS

Hasta el hielo más duro

puede derretirse si no

está seguro

Servicio online, telefónico y vía Whatsapp
 Presupuesto en menos de un minuto

📞 699 87 23 00

También a través de Facebook e Instagram

📱 @inmagservices

helvetia

Agricultura y ganadería
 Accidentes autónomos
 Locales, negocios y
 empresas
 Salud privado sin copago
 Patinete eléctrico
 Capital asegurado
 Hogar y decesos
 Auto Helvetia



Farmacias de guardia

Alhama de Murcia

Benjamín López Martínez-Mena
C/ Vergara Pérez, 1
Teléfono: 968 630 012

Soledad Tutau Sánchez
C/ Isaac Albeniz, 3)
Teléfono: 968 630 855

Juana María Gómez Fernández
Avd/ Cartagena, 52
Teléfono: 968 632 202

**Eduardo Pérez García y
Elena Serrano Landaberea**
Avd/ Juan Carlos I, 50
Teléfono: 968 630 047

María Isabel Sánchez Hernández
C/ Postigos, S/N
Teléfono: 968 630 161

Gregorio Ángel Fernández Castello
Avd/ Antonio Fuertes, 48
Teléfono: 968 636 368

Totana - Aledo

Andrés Jerónimo Crespo Castillo
C/ Mayor Triana, 2
Teléfono: 968 422 003

Carmen Ladrón De Guevara Ruíz
C/ Santomera, 17
Teléfono: 968 421 811

Francisco Martínez Serrano
Plaza de la Constitución, 1
Teléfono: 968 424 457

**María del Carmen Gallego Martínez
y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba**
C/ San Antonio, 9
Teléfono: 968 424 709

**Carmen Ruíz Fernández y
Pilar Ladrón De Guevara Ruíz**
Calle del General Aznar, 80
Teléfono: 968 421 652

María del Mar Martínez Navarro
C/ Santa Bárbara, 17
Teléfono: 968 420 139

María Isabel Cerezo Musso
Avd/Lorca, 44
Teléfono: 968 423 850

Ester Mª Segunda Martín Rodríguez
C/Quintana, 9 (Aledo)
Teléfono: 968 48 45 16

Pedro Luis Mustieles Marín
Camínico de Tallante, 11 (El Paretón)
Teléfono: 968 48 41 05

Puerto de Mazarrón

María Nieves Fuentes Flores
Avda/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar
Teléfono 968 15 33 84

Mercedes García Moreno
Avda/ Dr. Meca, 89
Tlf: 968 15 37 81

Manuel Hummer Navarro
C/ Mayor, 36
Tlf: 968 59 40 48

Manuel Suárez Ortega
Carretera de Bolnuevo, 11
968150794

Cayetano Pérez Gómez
Vía Axial, 163
Tlf: 968 15 32 32

José Luis Pérez Madrid
C/ Cartagena, 92
Tlf: 968 15 36 17

Cristina Ernestina Marín Galindo
Avda/ Cabo Tiñoso, 1
Tlf: 968 15 30 55

**José Antonio Martínez García y
Alicia Martínez Cáceres**
C/ Mayor 52 (Isla Plana)
Tlf: 968 15 22 81

Caridad Serrano Ciller
Carretera de la Azohía, S/N
Tlf: 968 15 02 02

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



*Cada color en el calendario corresponde con el color de encima de cada una de las farmacias

Mazarrón

Antonio Lorente Martínez
C/Alcalde Juan Paredes, 10
Teléfono: 968 59 00 08

María del Mar Moreno Ramos
C/La Vía, 84
Teléfono: 968 59 06 10

Salvador y Encarnación Zamora Navarro
C/Pintur Agustín Navarro, 2
Teléfono: 968 59 00 29

Fernando Otalora Muñoz
C/La Vía, 50
Tlf: 968 59 11 09

María del Carmen Collado Martínez
C/Camino Real, 31 (Cañada de Gallego)
Teléfono: 968 15 88 56

Isabel Tovar Zapata
C/Madrid, 19, sector A, parcela E-G-1
(El Saladillo, urbanización Camposol)
Teléfono: 868 10 26 23

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Librilla

Modesta Gil García
C/San Luis, 5
Teléfono: 968 658 002

Ruben Perez Navarro
C/Maestro Espada, 5
Teléfono: 968 65 86 36

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



¡NOVEDAD!
Nueva zona de
delicatessen

PANNINIS

¡Prepáralo
a tu gusto!



MIXTO

Bar

BARCOS DE SUSHI

Menú
868 786 862



C/Uruguay s/n
Alhama de Murcia



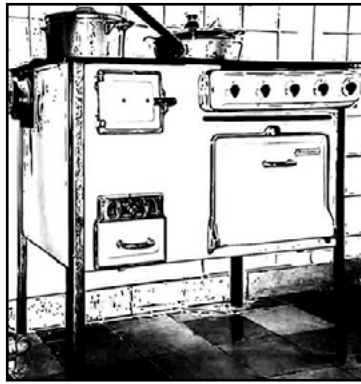
Pasatiempos

Encuentra las 9 diferencias

Sopa de letras: meses del año

K R D J O O I A B N A X M K
 M Y A Q D C T A K V F E S D
 F D O K J T R B B N W U E O
 M E I I M U F R L O V D P D
 V N B C S B V I B V E W T N
 F P Y R I R A L K I D K I X
 J G V D E E N E N E R O E Z
 J U O O S R M M V M W X M Y
 R U N Y A S O B A B N S B A
 Q E L I M N E A R R T W R G
 E H K I O M G M O E Z J E O
 W X U H O K N A C E G O Q S
 H F M W O A B Y T E D L Z T
 O S P H G N P O K N A E L O

- 1. Enero
- 5. Mayo
- 9. Septiembre
- 2. Febrero
- 6. Junio
- 10. Octubre
- 3. Marzo
- 7. Julio
- 11. Noviembre
- 4. Abril
- 8. Agosto
- 12. Diciembre



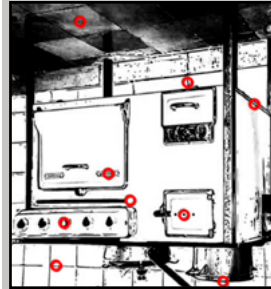
Soluciones

6	1	2	5	9	3	4	8	7
7	5	4	8	6	2	3	9	1
3	8	9	7	4	1	6	2	5
4	2	6	9	1	8	7	5	3
8	3	5	6	7	4	9	1	2
9	7	1	3	2	5	8	4	6
5	9	3	1	8	7	2	6	4
2	6	7	4	5	9	1	3	8
1	4	8	2	3	6	5	7	9

Sudoku 2

6	7	8	5	3	4	9	2	1
3	1	2	9	6	7	8	5	4
4	9	5	8	2	1	3	6	7
5	2	7	3	4	8	6	1	9
1	8	3	7	9	6	2	4	5
9	6	4	2	1	5	7	3	8
7	3	9	4	5	2	1	8	6
8	4	1	6	7	3	5	9	2
2	5	6	1	8	9	4	7	3

Sudoku 1



9 diferencias

K R O I A B N A X M K
 M Y A Q D C T A K V F E S D
 F D O K J T R B B N W U E O
 M E I I M U F R L O V D P D
 V N B C S B V I B V E W T N
 F P Y R I R A L K I D K I X
 J G V D E E N E N E R O E Z
 J U O O S R M M V M W X M Y
 R U N Y A S O B A B N S B A
 Q E L I M N E A R R T W R G
 E H K I O M G M O E Z J E O
 W X U H O K N A C E G O Q S
 H F M W O A B Y T E D L Z T
 O S P H G N P O K N A E L O

Sopa de Letras

Sudoku 1

		6			9			
	4			7			9	2
			4	5		1		
				1	5		3	
1				9		2	4	
5			3	4		6		9
	9	5						
3	1	2					5	4
		8		3		9		

Sudoku 2

	4	8			6			
	6	7	4				3	
	9					2	6	4
			3	2		8	4	
	3				9			2
	2				8	7		
			7	4			2	
7	5		8	6				
			5	9	3			

Horarios de autobuses

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA

ALHAMA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.25	---	---
15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	---	16.25	16.40
19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.25	---	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.30	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50	19.55	20.10

*Servicios combinados

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO	ALAMILLO
6.20	6.35	---	6.50	7.00	7.10	7.20	7.40	7.30	8.00
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
12.00	12.15	---	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.20	13.40
---	---	15.40	16.00	16.10	16.20	16.30	16.40	16.50	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS									
7.30	7.45	---	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	---
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
13.30	13.45	13.45 *	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	---

LORCA - MURCIA

HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	MURCIA
---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.50 h.	---	---	8.30 h.
---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	---	9.30 h.
8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	10.15 h.	10.30 h.
---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	---	12.30 h.
11.30 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.	13.00 h.	13.10 h.	---	---	13.45 h.
---	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.	14.30 h.
---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
---	11.00 h.	11.15 h.	11.25 h.	11.35 h.	11.50 h.	12.15 h.	---	12.30 h.
---	17.00 h.	17.15 h.	17.25 h.	17.35 h.	17.50 h.	18.15 h.	---	18.30 h.

MURCIA - LORCA

MURCIA	CAMPUS	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.40 h.	7.50 h.	8.15 h.	8.30 h.
9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	---
13.00 h.	---	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	14.30 h.	---
14.00 h.	---	---	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.30 h.	---
17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
21.00 h.	21.15 h.	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	22.30 h.	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.00 h.	---	9.15 h.	9.30 h.	9.50 h.	10.05 h.	10.15 h.	10.30 h.	---
15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.50 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---

AVISO: Debido a la nueva normalidad los horarios pueden sufrir modificaciones.



DESAYUNOS CON TOSTADAS DE HORNO DE LEÑA 100% INTEGRAL

CHURROS Y CHOCOLATE

CRÉPES Y GOFRES

BATIDOS

CRÉPES SALADOS

HELADOS ARTESANOS

Heladería Artesana la Rambla

ABIERTO PARA LLEVAR, POR ENCARGO EN EL 868 78 68 07

O A TRAVÉS DE COMO.AQUI.COM


ÁGUILAS - LORCA - MURCIA

ÁGUILAS	6.40			9.55		11.55		13.55					19.19	20.15		
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO	6.43			9.58		11.58		13.58					19.22	20.18		
JARAVÍA	6.54			10.09		12.09		14.09					19.33	20.29		
PULPÍ	7.05			10.19		12.19		14.19					19.43	20.39		
ALMENDRICOS	7.17			10.31		12.31		14.31					19.55	20.51		
PUERTO LUMBRERAS	7.28			10.41		1.41		14.41					20.05	21.01		
LORCA SUTULLENA	6.30	7.39	8.50	9.45	10.55	11.45	12.55	13.45	14.53	15.40	16.58	17.50	19.00	20.20	21.15	22.22
LORCA SAN DIEGO	6.32	7.41	8.52	9.47	10.57	11.47	12.57	13.47	14.55	15.42	17.00	17.52	19.02	20.22	21.17	22.24
LA HOYA	6.39	7.48	8.59	9.54	11.04	11.54	13.04	13.54	15.02	15.49	17.07	17.59	19.09	20.29	21.24	22.31
TOTANA	6.49	7.58	9.09	10.04	11.14	12.04	13.14	14.04	15.12	15.59	17.17	18.09	19.19	20.39	21.34	22.41
ALHAMA DE MURCIA	6.59	8.10	9.21	10.14	11.26	12.14	13.26	14.14	15.24	16.09	17.29	18.19	19.31	20.54	21.44	22.51
LIBRILLA	7.08	8.18	9.29	10.23	11.34	12.23	13.34	14.23	15.32	16.19	17.37	18.29	19.39	21.02	21.53	23.00
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	7.18	8.28	9.40	10.34	11.44	12.33	13.45	14.33	15.43	16.30	17.47	18.39	19.50	21.13	22.02	23.11
MURCIA DEL CARMEN	7.26	8.36	9.48	10.42	11.52	12.40	13.53	14.41	15.51	16.40	17.55	18.47	19.58	21.21	22.10	23.19

MURCIA - LORCA - ÁGUILAS

MURCIA DEL CARMEN	6.31	7.21	8.30	9.42	10.35	11.47	12.37	13.47	14.35	15.40	16.37	17.52	18.42	20.05	21.15	22.22
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	6.39	7.29	8.38	9.50	10.43	11.55	12.45	13.55	14.43	15.50	16.45	18.00	18.50	20.13	21.23	22.30
LIBRILLA	6.50	7.40	8.49	10.01	10.55	12.06	12.56	14.06	14.54	16.01	16.56	18.11	19.01	20.24	21.35	22.41
ALHAMA DE MURCIA	7.00	7.50	8.59	10.11	11.05	12.16	13.06	14.16	15.04	16.11	17.06	18.21	19.11	20.34	21.45	22.51
TOTANA	7.12	8.00	9.10	10.26	11.16	12.27	13.16	14.26	15.14	16.22	17.19	18.31	19.21	20.44	21.57	23.01
LA HOYA	7.21	8.10	9.19	10.35	11.25	12.36	13.26	14.36	15.24	16.31	17.28	18.40	19.30	20.53	22.06	23.10
LORCA SAN DIEGO	7.29	8.18	9.27	10.42	11.32	12.44	13.34	14.43	15.31	16.38	17.35	18.47	19.37	21.00	22.14	23.17
LORCA SUTULLENA	7.32	8.22	9.30	10.48	11.35	12.50	13.37	14.49	15.34	16.44	17.38	18.50	19.40	21.03	22.18	23.20
PUERTO LUMBRERAS		8.30		10.58		12.57		14.59		16.51					22.26	
ALMENDRICOS		8.41		11.09		13.08		15.10		17.02					22.37	
PULPÍ		8.50		11.18		13.17		15.19		17.11					22.46	
JARAVÍA		9.00		11.28		13.26		15.29		17.21					22.56	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		9.09		11.36		13.35		15.38		17.30					23.04	
ÁGUILAS		9.13		11.39		13.38		15.42		17.33					23.07	

 Circula de lunes a viernes, excepto festivos

 Circula sábados, domingos y festivos

Calendario de festivos

Enero

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FESTIVOS:

Viernes 1: Año Nuevo.
Miércoles 6: Epifanía del Señor.
Jueves 7: Festivo en Totana.
Miércoles 20: Ricote.
Viernes 22: Festivo en Molina de Segura y Ricote.

Febrero

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

FESTIVOS:

Martes 2: Festivo en Alhama de Murcia y Beniel.
Miércoles 3: Festivo en San Javier.
Martes 16: Festivo en Águilas.

Ayuntamiento de Alhama	968 63 00 00	Ambulatorio Alhama	968 63 17 00
Ayuntamiento de Librilla	968 65 80 37	Ambulatorio Librilla	968 65 80 83
Ayuntamiento de Totana	968 41 81 51	Ambulatorio Totana	968 42 11 11
Policía Local Alhama	968 63 00 01	Piscina Cubierta Alhama	968 63 97 57
Policía Local Librilla	608 96 89 56	Oficina Atención Consumidor	868 92 10 98
Policía Local Totana	968 41 81 81	Oficina Turismo Alhama	968 63 35 12
Bomberos	968 63 11 60	Recogidas (La India)	636 721 030
Emergencias	112	Ecoparque	638 16 25 12
Emergencias Sanitarias	061	Museo Los Baños	968 63 07 76
Tlf. contra maltrato	016	Guardia Civil Alhama	968 63 00 02

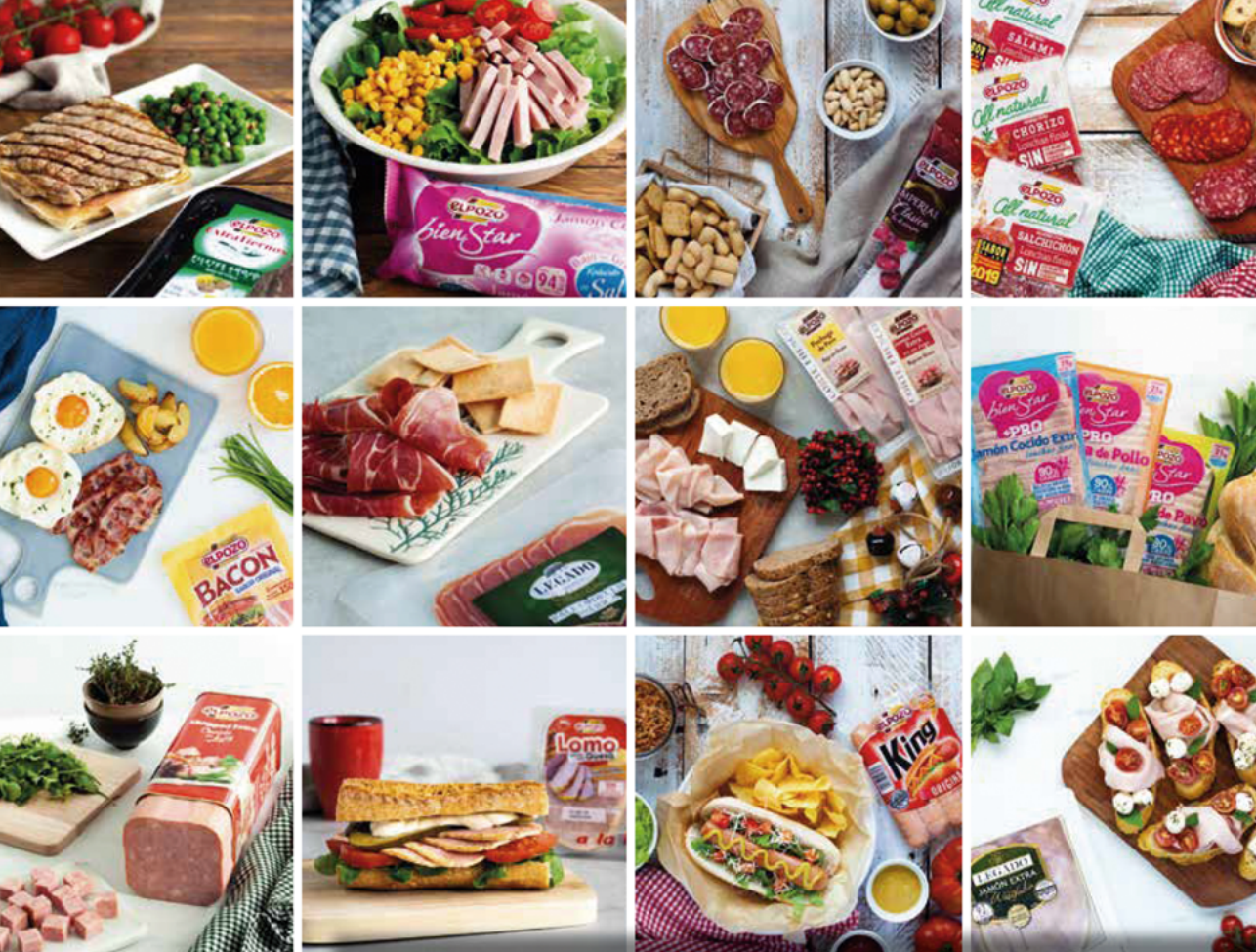
ATICO30

¡Date un capricho!

20% DESCUENTO

REBAJAS

Av/ Juan Carlos I, 61 - Alhama de Murcia



Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

www.elpozo.com