

Revista Conecta

Nº 46.
Mayo 2021

Viajando por la
Región de Murcia:

LA AZOHÍA

Benito Carrasco
(Asociación Ganadera):

"En España se vende carne fresca
de buena calidad y barata"

Plaza de la Constitución - Alhama de Murcia

Cultura, ocio, curiosidades, recetas, 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 y maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

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

Colaboraciones:

Nieves Sánchez Ramirez: redacción (Psicología).

Myriam Gómez Cánovas: diseño gráfico y redacción (Curiosidades).

Mariana Oliveira de Oliveira: diseño gráfico y redacción (Historia).

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales del Bajo Guadalentín

También disponible en formato digital en

www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores

ÍNDICE

ENTREVISTA

- Benito Carrasco (Asociación Ganadera): "En España se vende carne fresca, de buena calidad y barata" (pág. 4)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- La Azohía (pág. 8)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 11)

PSICOLOGÍA

- El duelo (pág. 12)

CURIOSIDADES

- 5 falsos mitos de los alimentos (pág. 14)

HISTORIA

- La figura de la mujer en la publicidad (pág. 18)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Arroz Caldero (pág. 20)

Recetas del mundo:

- Lenguado en salsa Menier o a la Meunière (Francia) (pág. 22)
- Scones ingleses (Reino Unido) (pág. 24)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de autobuses (pág. 28)
- Calendario de festivos (pág. 29)
- Horarios de trenes (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)

TRIBULEX

ASESORES

Comienza la campaña de la declaración de la Renta

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1
Alhama de Murcia
Tlf: 968 636 018



ASESORÍA ÁGUILA

FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

CAMPAÑA DE LA DECLARACIÓN DE LA RENTA

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

Tenemos tu respuesta

Sistema Nacional de Garantía Juvenil

Si eres joven de 16 a 29 años
tenemos un plan para formarte
y encontrar empleo



CENTRO LOCAL DE EMPLEO PARA JÓVENES DE ALHAMA.

Estamos en Centro de Formación y Empleo
Avda. Ginés Campos, nº56A.

Tlf.: 868 921 084

Móvil: 628 725 450 (también Whatsapp)

mateogj@alhamademurcia.es

gertrudispo@alhamademurcia.es

Imprescindible cita previa.

El FSE invierte en tu futuro

Más información en:
<http://www.mundojoven.org>
<http://www.sefcarm.es>





Benito Carrasco (Asociación Ganadera): “En España se vende carne fresca, de buena calidad y barata”

Virginia Martí Bravo

El ganadero alhameño, Benito Carrasco, presidente de la recientemente constituida Asociación Ganadera de Alhama de Murcia, defiende el bienestar animal en este sector y la calidad de la carne que se vende en España a un precio más barato.

¿Qué sectores forman la Asociación Ganadera?

La Asociación de Ganaderos de Alhama está compuesta en un principio por ganaderos del sector porcino y avicultura, pero estamos abiertos también a los sectores caprinos, ovinos, vacunos... es decir, que no ponemos restricciones de ningún tipo.

¿Con qué objetivo se creó esta Asociación?

Esta Asociación se creó con el principal objetivo de informar a los ganaderos, sobre todo de los diferentes tipos de ayudas, y también para unirnos y lograr un frente común para muchos problemas que tenemos, por ejemplo, tenemos el problema de los costes, pues cada vez son más elevados y tratamos de luchar negociando con el Ayuntamiento, por ejemplo,

este año pasado se negoció una rebaja en el tipo del agua que finalmente se consiguió. Ahora también estamos luchando con el tema del autoconsumo, con la instalación placas solares, a través de un impuesto municipal que también estamos negociando con el Ayuntamiento para tratar de bajarlo o eludirlo finalmente.

¿Cuántos ganaderos se han unido ya a la Asociación?

Ahora mismo habrá sobre unos con unos 30 o 40 aproximadamente. Hoy en día el tener información vital, entonces sería bueno hacer un llamamiento, ya que cuantos más se asocien, pues más fuerza va a tener la Asociación.



CUIDAMOS DE TODA TU ROPA

Desinfección y calidad de
limpieza en todas tus prendas

LOS MEJORES
PRODUCTOS



OFERTA ESPECIAL
en limpieza de mantas
y edredones

TINTORERÍA - LAVANDERÍA

Aguamarina

aguamarinatintoreria@gmail.com

☎ 968 633 449

C/Totana, 3, Alhama de Murcia

¿Qué ventajas tiene para los ganaderos estar asociados?

Pues la principal ventaja con la que cuenta es la de estar informados, la Asociación está para informar a la gente, hay mucha gente que está afiliada a un sindicato, que informan también, pero el ganadero siempre va a ser el que mejor conoce sus problemas, y el que mejor trata a los animales, porque el bienestar de los animales es su bienestar económico también.

¿Qué cuota pagan los asociados?

En un principio se puso una cuota simbólica de 50€ anuales, pero ahora mismo esa cuota no se está pagando, aunque sí hay un dinero disponible de reserva por si hay que hacer alguna gestión, contratar un abogado o hacer cualquier tipo de documento burocrático que necesite ese dinero.

¿Qué objetivos queréis tratar de conseguir en un principio?

Ahora mismo estamos con el tema del autoconsumo, que ya están bastante avanzadas las negociaciones, y también lo que tratamos es de informar a la gente, que conozca los precios y las condiciones que se dan en otras zonas, y que no solo se limiten a su zona, para sepan que hay otras empresas, por ejemplo, en el sector porcino, que están pagando los precios más caros. Tratamos de que estén al tanto de todo, sobre todo de la legislación, por ejemplo, ahora en el sector del porcino va a salir, seguramente en el mes de agosto, el tema del reciclaje de los



purines, y ya estamos en contacto con una ADS (Agrupación de Defensa Sanitaria) de porcino de Lorca, que tiene un proyecto de una depuradora de reciclaje de los purines muy avanzado, y estamos informando a los ganaderos para que se asocien y tengan los menores costes posibles.

UN SEGURO DE COMERCIO A LA MEDIDA DE TU NEGOCIO



Hasta un 60% de descuento
en tu seguro de comercio

Atención personalizada y
eficiente :

📞 699 87 23 00

✉️ contacto@inmagservices.com



6 ¿Los asociados tienen que pertenecer a Alhama?

En un principio era para ganaderos de Alhama, pero también hay asociados ganaderos de Fuente Álamo, de Librilla... así que no tenemos límite territorial, lo que pasa que como se fundó en un principio aquí en Alhama, pues lógicamente lleva el nombre de Asociación de Ganaderos de Alhama.

Para finalizar, ¿Qué mensaje te gustaría transmitir?

Decir que tanto la ganadería, como la agricultura, son fundamentales en el sector rural, es lo que le da vida a los pueblos y lo que ayuda a que se evite el despoblamiento. Me gustaría añadir respecto al tema del bienestar animal, que concretamente los ganaderos son los que mejor los cuidan y entienden a los animales. Por último, transmitir a los consumidores que todo está verificado por veterinarios, y por la Comunidad Autónoma, que



lleva unos controles tremendos y estrictos de calidad, que no juzgamos cuando ciertos grupos ecologistas sacan la foto de un animal muerto haciendo creer que eso siempre es así, ya que eso no es cierto y al final es desinformación, porque eso puede que pase en algún lugar

concreto, pero no todos trabajamos así, ya que la cadena alimentaria sigue unas normas de seguridad bastante rigurosas. La carne que hoy en día que se consume en España es producto fresco, no es congelado, es un producto muy fresco, de buena calidad y barato.

TABLAS DE CARNE

PULPO AL HORNO

SEPIA Y CALAMAR

TAPAS Y ENSALADAS

BOCADILLOS

Lolo

CAFÉ
BAR

Avda. de la Constitución 2,
Alhama de Murcia (Frente a
la Casa de la Cultura)

Tlf: 624 28 41 42

HORARIO

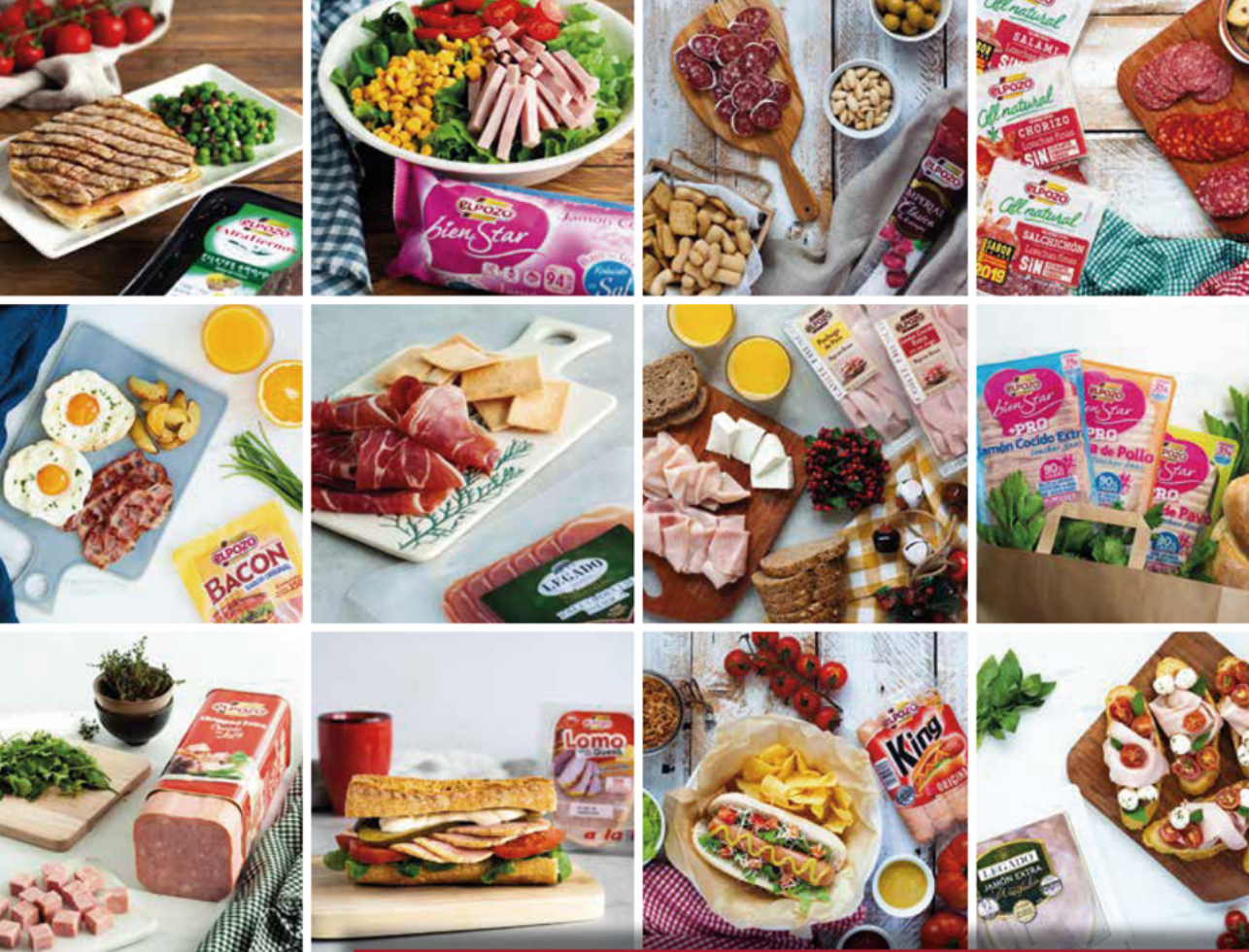
De lunes a sábado
de 8.00 h. a 22.00 h.

Domingos cerrados
(excepto festivos)



NOVEDAD
COSTILLARES BBQ





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

Viajando por la Región de Murcia **LA AZOHÍA**

Virginia Martí Bravo



La Azohía es una localidad pesquera y turística situada en Cartagena, y perteneciente a la diputación de Perín. La población cartagenera de La Azohía se levantó mirando al mar en la espléndida bahía que cierra Cabo Tiñoso. Como población costera, desde el siglo XVI acoge como lugar estratégico para la defensa la Torre de Santa Elena. Esta zona de la Costa Cálida, poco poblada, ha permanecido prácticamente aislada, sobre todo por pertenecer al ámbito militar, en donde la gran mayoría de su población era el personal destinado en la zona de vigías y acuartelamientos, o familiares de estos, y un pequeño grupo de civiles residentes que estaban especializados en las faenas rurales, pastoreo y pesca.

¿QUÉ VISITAR?

Torre de Santa Elena

Tras la reconquista del reino de Murcia, fue lugar de defensa ante incursiones de piratas berberiscos procedente de las costas de Argel y Turquía. En el siglo XVI se construyó una serie de defensas para alertar a las poblaciones de las costas murcianas, entre las que destaca la Torre de Santa Elena, también conocida como Torre de La Azohía.

Elevada sobre un cerro en La Azohía, en uno de los extremos del Golfo de Mazarrón, la Torre de Santa Elena es un vestigio como pocos de la estrategia defensiva costera en el territorio.

Declarada Monumento Histórico Artístico, data aproximadamente de los Siglos XV y XVI. La Torre, de planta hexagonal que se restauró en los años 90, está a casi 100 metros sobre el nivel del mar donde contempla toda la bahía desde su terraza abierta.

Tiene tres plantas. En la primera se podía recoger el agua del aljibe, cuando la población se concentraba en la torre en momentos de invasión. En los días claros, desde la Torre de Santa Elena se puede ver incluso el Cabo de Gata de Granada. Hoy ha dejado de cumplir su función defensiva y ya no avisa de los peligros que se aproximan, pero es un mirador de lujo con vistas al Norte de África.



Playas de la Azohía

La historia de playas de La Azohía cuenta que eran usadas por pastores y pescadores, que habitaban en la zona, y también zona de cobijo a embarcaciones, en su seno y en sus pequeñas calas.

Estas playas cercanas a las baterías de Costa de Cabo Tiñoso conservan aún la mejor tradición marinera del Mediterráneo. Son una serie de múltiples playas y pequeñas calas con gran calidad de sus aguas, algunas de difícil acceso, de roca, piedras, o arena, que bañan su litoral, hasta llegar al pueblo, y más allá, hasta llegar al mismo Cabo Tiñoso.

Junto al puerto y en primera línea de playa, se pueden apreciar uno de los más bellos atardeceres de la Región, con el sol ocultándose por el horizonte del mar.



**¡EL VERANO
YA ESTÁ AQUÍ!**



**C/Miguel Servet, 4
Alhama de Murcia**



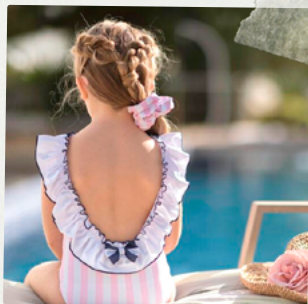
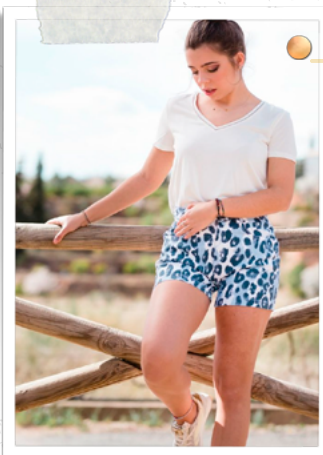
680 52 44 41

io moda
Infantil - Juvenil



**TIENDA
Online**

WWW.IOMODA.ES



¿QUÉ HACER?

Es una zona tradicional de pesca, con caña en sus playas, o litoral, practicando la pesca desde embarcaciones. Todavía se practica en este enclave la técnica pesquera de la almadraba, un sistema tradicional de pesca de atún.

También se puede dar un paseo por su muelle, se pueden hacer rutas de senderismo por sus parajes naturales, practicar deportes acuáticos como el buceo, el esnórquel o kayak en sus preciosas playas, o disfrutar de un baño en sus excelentes aguas o en una cercana cueva submarina, la Cueva del Agua (Isla Plana).

¿QUÉ COMER?

Este encantador lugar ofrece restaurantes para degustar las delicias marinas del lugar, con preciosas decoraciones marítimas y excelentes vistas al mar. Se suele asociar la gastronomía cartagenera, de una manera especial, a los guisos de pescado, como principal protagonista el caldero, un guiso de pescadores cuyo origen se debe al uso que estos hacían de las piezas y sobras de pescado que no podían vender en las lonjas, por ser piezas con demasiadas espinadas o poco apreciadas. El pescado consumido era el que provenía de los barcos que descargaban en la Azohía.

Pero además, se puede disfrutar de platos extendidos por toda la Región de Murcia tan típicos como los michirones, el arroz y conejo, el conejo al ajo cabañil, el frito de verano o las migas con higos, uvas o sandía.

Los postres tradicionales más consumidos son el arroz con leche y los buñuelos con chocolate.

USSAWA INSTANT 4D BTX

TRATAMIENTO DE CÉLULAS MADRE + LIMPIEZA FACIAL

- Tratamiento reconstrucción inmediata
- 5 beneficios en un solo tratamiento
- Reconstruye y elimina encrespado 100%
- Sella el color, aporta cuerpo y volumen
- Disciplina el cabello y sella puntas



Colágeno
Aceite de Inca
Manteca de Murumuru

10%
DE DESCUENTO

hair & beauty
Peluquería y Estética

45€



Antes

Después



633 50 75 25



C/FUENTE DEL RAL, 81 BAJO
ALHAMA DE MURCIA

Imágenes para el recuerdo: Antiguo campo de fútbol "Campo de la Cruz" de Alhama de Murcia. Años 60-70

Imágenes: Archivo personal de Paco López (El Pandereta)



TARTAS Y DULCES
DE COMUNIÓN
PERSONALIZADOS



Dulce Ana®

Productos Artesanos

© 2020

Encargos:
644 40 64 09



TAMBIÉN EN 1/4 Y MITAD
(AVDA. JUAN CARLOS I 16,
ALHAMA DE MURCIA)

Envíos a toda
España

www.dulceana.es

eligemurcia.es/artesano/dulceana

COCINA
La comida es un
T2 episodio 8

ORO MOLÍO
DESDE 2010



ARTESANÍA
REGIÓN DE MURCIA
CONSEJO REGULADOR DE PRODUCTOS DE ALHAMA DE MURCIA
Artesano nº
AI-0537



El Duelo

Nieves Sánchez Ramírez

Cuando hablamos de duelo lo relacionamos con la muerte de un ser querido, pero este proceso psicológico aparece también tras una pérdida, ausencia o abandono. Estos sucesos significan cambios importantes, por tanto, el duelo es el proceso de adaptación a dichos cambios vitales.

La dinámica de esta adaptación variará dependiendo de la **vinculación emocional** que tengamos con lo perdido o la persona perdida, de la naturaleza de dicha pérdida y de las herramientas de afrontamiento que tengamos. Por tanto, dicho proceso es diferente para cada persona, cada persona reacciona con las herramientas de afrontamiento de las que dispone, experimenta síntomas físicos o emocionales diferentes, como **ansiedad, rabia, miedo, culpa, depresión, tristeza, etc.**, y cada persona necesita de un tiempo diferente para completarlo.

Aunque es difícil y duro, el duelo mejora nuestras capacidades para procesos de adaptación vitales futuros. Sin embargo, si después de cierto tiempo, meses o años, la persona no ha logrado superar dicho proceso y los síntomas aún están, son más intensos o están influyendo de manera negativa en su vida diaria estaríamos hablando de "duelo patológico" o "duelo no resuelto".



Se habla de que tiene diferentes fases, pero, al ser un proceso con tantas diferencias individuales y culturales, no todas las fases tienen que estar presentes, ni aparecer en un orden concreto, ni tener una intensidad prefijada o durar un tiempo marcado. Estas fases del duelo serían:

- **Negación:** incredulidad ante el cambio, a veces inesperado. Aún no se ha procesado la noticia, por lo que podemos sufrir un bloqueo emocional.
- **Enfado:** aparecen sentimientos de ira, frustración e impotencia que debemos encauzar de manera adecuada para que no se conviertan en un problema.
- **Negociación:** se fantasea con la idea de poder cambiar la situación.
- **Miedo o depresión:** las emociones de miedo y tristeza son muy intensas lo que demuestra que se está enfrentando el dolor.
- **Aceptación:** comprensión de que no hay vuelta atrás y que nos tenemos que adaptar a nuestra nueva situación.



Si nos quedamos bloqueados en alguna fase del proceso es cuando no podemos avanzar, en este caso es muy importante la labor psicológica.

Es importante normalizar el duelo, la pérdida y las emociones desagradables que vienen con él forman parte de nuestra vida e intentar taparlas o evitarlas no nos ayudará a superarlo. Esto también incluye a los menores, su primera experiencia con un duelo es importante por lo que se debe hablar con ellos con sinceridad y explicarles las cosas de manera que ellos las entiendan, pero sin ocultar.

¿SIENTES QUE TU RELACIÓN SE DETERIORA?

**Servicio de consulta
presencial,
online y a domicilio
(también fines de
semana)**

 639 20 30 44



@nisarapsicología



info@nisarapsicologia.com



NisaraPsicología

Nisara
Gabinete de Psicología



5 FALSOS MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

Myriam Gómez Cánovas

La clave de una alimentación equilibrada es una dieta completa que aporte todos los alimentos precisos para cubrir nuestras necesidades, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Al margen de esto, te contamos 5 mitos y errores que debemos evitar a toda costa.

El arroz y pan integral engorda menos que el arroz y pan blanco

No hay que confundir que panes, arroces, pasta o cereales integrales sean saludables con que sean bajos en calorías, ya que su carga calórica es similar a la de los refinados.

Los granos integrales tienen un aporte de fibra muy bueno para el intestino, pero las Kcal son las mismas, lo que si es cierto es que "al ser más saciantes" puede que comamos un poco menos.



El agua con limón en ayunas adelgaza

Beber agua con limón en ayunas no hace que pierdas peso. Tampoco aumenta las defensas ni mucho menos depura o detoxifica. Aparece en algunas dietas milagro en las que se produce un déficit calórico exagerado, porque no ingerimos prácticamente

alimentos, por lo que sí, perderás peso, pero también salud, y no como resultado de beber agua con limón, sino de no ingerir nutrientes. salvaje hecha de capullos de seda salvaje y semi salvaje.



El plátano engorda

Las frutas de por sí no hacen que aumentemos de peso, de hecho, es muy complicado incluso tomando más de las que se recomiendan, ya que su principal composición es agua. Engordamos por otros malos hábitos alimenticios o una vida sedentaria. El plátano es una de las frutas más saciantes, junto con la manzana y la naranja.



No es bueno beber agua mientras se está comiendo

Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua lo largo del día, pudiendo tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente.

La sed que aparece durante las comidas debe ser saciada, tanto para nuestra correcta hidratación, como para ayudarnos a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos. El agua no tiene ninguna caloría, es decir, no engorda, aunque

sí se considera saciante debido a que proporciona sensación de plenitud.



Las vitaminas del zumo de naranja se van

Al zumo de naranja no se le van las vitaminas a ningún sitio. La vitamina C se oxida y se transforma en otra sustancia que pasa a ser de nuevo vitamina C, en nuestro organismo. Y ojo, porque la oxidación tarda al menos 12 horas, y puede producirse por efecto del aire o la luz, pese a esto, la forma oxidada es igual de aprovechable. aire o la luz, pese a esto, la forma oxidada es igual de aprovechable.



PRODUCTOS DE LIMPIEZA A GRANEL SIN TÓXICOS NI PLÁSTICOS



PREPÁRATE PARA EL CAMBIO DE ARMARIO



INFUSIONES FRÍAS IDEALES PARA EL VERANO



626 92 01 61



Av. Juan Carlos I, 16
Alhama de Murcia

Ciclo de Conferencias

POTENCIAL

JOVEN



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Cultura y Patrimonio



Museo Arqueológico Los Baños / 19:00 h.

6 mayo **ANTONIO GARCÍA**
Químico

13 mayo **IGNACIO J. GARCÍA**
Dr. Historia del Arte

20 mayo **INMACULADA GÁLVEZ**
Arquitecta

27 mayo **RAQUEL CARPE**
Enfermera

Aforo limitado. Reserva de plaza en Museo Arqueológico Los Baños
Teléfono 968630776. museoarqueologico@alhamademurcia.es
Protocolo anticovid

DISFRUTA COMERCIO ALIMENTACIÓN Y SERVICIOS

REACTIVA EL COMERCIO

EL AYUNTAMIENTO DE ALHAMA
CON EL COMERCIO LOCAL

- PARA COMPRAS DE IMPORTE 20 € O SUPERIOR, SE APLICA UN BONO DE 5 €.
- PARA COMPRAS DE IMPORTE 50 € O SUPERIOR, SE APLICAN DOS BONOS DE 5 €, SIENDO EL DESCUENTO TOTAL DE 10 €.
- PARA COMPRAS DE IMPORTE 100 € O SUPERIOR, SE APLICAN TRES BONOS DE 5 €, SIENDO EL DESCUENTO TOTAL DE 15 €.
- PARA COMPRAS DE IMPORTE 150 € O SUPERIOR, SE APLICAN CUATRO BONOS DE 5 €, SIENDO EL DESCUENTO TOTAL DE 20 €.
- PARA COMPRAS DE IMPORTE 200 € O SUPERIOR, SE APLICAN CINCO BONOS DE 5 €, SIENDO EL DESCUENTO TOTAL DE 25 €.

LOS IMPRESOS DE SOLICITUD Y LOS ANEXOS EN PAPEL SE PUEDEN DESCARGAR DE LA WEB O EN EL CENTRO DE EMPLEO.

MÁS INFORMACIÓN:
DESARROLLO@ALHAMADEMURCIA.ES
868 92 10 84



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Comercio



La figura de la mujer en la publicidad

Mariana Oliveira de Oliveira

Como bien sabemos, la publicidad es una herramienta para vender productos pero sobretodo un elemento comunicativo con importantes repercusiones.

Hoy en día la publicidad es un medio de gran influencia en la sociedad y juega un papel importante en la comunicación, en muchas ocasiones se utiliza la figura de la mujer para transmitir contenidos que inducen al consumo.



¿Os acordáis de algún anuncio de hace años que ahora os sorprendería? Vamos a hacer algunas comparaciones y así darnos cuenta de los cambios tanto de la sociedad, como de la forma de comunicar.

Aunque parece que ya existe una igualdad absoluta entre mujeres y hombres, realmente no es así, ya que aún nos queda mucho que avanzar, pero sí podemos decir que hemos evolucionado bastante.

Si echamos la vista atrás el papel de la mujer ha ido cambiando a la vez que hemos ido progresando como sociedad.

La mujer como objeto y como sujeto

¿A qué nos referimos con esto?



Por ejemplo en un anuncio de ropa, cuando se quiere vender a mujeres, nos referimos a mujer como sujeto. Pero en un anuncio de coche, por ejemplo, cuando ella parece ser el producto, donde la mujer es la clave, lo que se quiere conquistar... El coche en muchos casos pasa a un segundo plano, o como en las campañas de perfumes, cuando el perfume se supone que es el producto a vender, pero ponen la figura de la mujer como objeto ya que si el hombre compra el producto las mujeres caerán rendidas a sus pies, estos son roles que deberían cambiar y que seguimos viendo en muchas campañas a día de hoy.

¿Te has percatado que hay distintos roles de la mujer en la publicidad?

Madre, esposa, ama de casa.

Estos roles estaban muy presentes en los anuncios entre los años 40 y 70, ya que se crea un estereotipo en el que la mujer se dedica al cuidado de la casa y los niños y estar a disposición del marido. Como sabemos estos roles han cambiado y actualmente podemos ver anuncios donde el hombre pone lavadoras o se dedica al cuidado de los hijos.



Mujer trabajadora

Hacia los años 90 la figura de la mujer se caracteriza por desempeñar trabajos determinados como enfermera, secretaria, camarera, cambiando los estereotipos de ama de casa como antiguamente. Actualmente podemos ver como la mujer desempeña cualquier tipo de profesión y podemos observar cómo en ese aspecto hemos evolucionado como sociedad, aunque siguen existiendo muchas desigualdades en el mundo laboral.

Mujer real

Este rol está en auge en muchas marcas y campañas publicitarias donde vemos a las mujeres tal y como son sin retoques, rompiendo los estereotipos, así debería ser siempre, sin usar la figura de la mujer como objeto, haciendo desaparecer la imagen idealizada de esta.

Tras ver estos principales roles, ¿creéis que todo está hecho? O debemos seguir promoviendo que la publicidad evolucione?



El cuerpo perfecto, real.



#YoSoyPerfecta



Danna
Tallas grandes



AV/JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



Ingredientes:

- 5 ñoras
- 1 cabeza de ajos
- 3 tomates
- 400 g de arroz bomba
- 1 lubina
- 2 litros de caldo de pescado o fumet
- azafrán al gusto
- alioli (ajo y aceite)

Elaboración:

Para hacer el sofrito, ponemos en el caldero tres cucharadas de aceite de oliva y tostamos las ñoras sin las pepitas y sin el rabito. En cuanto las ñoras estén doradas las retiramos.

Después freímos la cabeza del pescado en ese mismo aceite. La retiramos y en el mismo aceite de nuevo doramos 3 dientes de ajo cortados en láminas y los tomates muy picados. Pochamos todo este sofrito que será la base de nuestro arroz.

Arroz caldero

Virginia Martí Bravo

El caldero es un plato de arroz y pescado, de sabor intenso, típico de la Región de Murcia. Especialmente de la costa de Cartagena y de la zona del Mar Menor. Esta tradicional receta murciana ha ido cogiendo fuerza con el paso de los años, llegando a ser, hoy día, un plato verdaderamente arraigado en la gastronomía de la comarca del Mar Menor; un arroz cuya esencia se concentra en la calidad de sus ingredientes y el punto exacto de cocción, ligeramente caldoso y con el granito de arroz más cocido que cuando se prepara paella.

Toma su nombre del recipiente en el que se cocina, que es una olla de fundición que empleaban los pescadores. El caldero del Mar Menor, cocinado a base de arroz, ñoras y diferentes pescados empezó a prepararse en el siglo XIX por los pescadores de la zona con el fin de aprovechar aquellos pescados que no les resultaban demasiado rentables en el mercado como las doradas, las lubinas, los mújoles o las gallinas. Para realizar el caldo base se emplean varios tipos de pescado, incluyendo pescado morralla, que se desecha posteriormente.

Preparamos o comparamos hecho un caldo potente de pescado de roca o morralla para cocer el arroz y conseguir un buen caldero.

Por otro lado, machacamos las ñoras con otro diente de ajo, y lo hacemos hasta conseguir una pasta. Añadimos un par de cucharas de caldo de pescado colado al sofrito y el contenido del mortero, removiendo bien hasta obtener un caldo potente e intenso que reduciremos unos minutos.

GAFAS GRADUADAS
VISTA



GAFAS GRADUADAS
SOL

DESDE **99€**

OPTILENT ALHAMA
Tu óptica de confianza

Tel: 968 432 096 | 975 571 471 | Avd. Comarcal de Llagas, 8 Alhama de Murcia



Añadimos más caldo y cocemos los lomos del pescado, y una vez listos, retiramos y reservamos para servir después junto al arroz.

Para hacer el arroz al caldero, añadimos dentro el resto del caldo que teníamos que aproximadamente debe ser dos veces el volumen del arroz, y lo mezclamos con el concentrado que tenemos dentro. Reservamos una taza de ese caldo para poder calentar el pescado de nuevo cuando lo vayamos a servir.

Añadimos el arroz bomba, dentro del caldero, tostamos el azafrán en una sartén y lo añadimos también a la olla. Cocemos el arroz durante 20 minutos hasta que esté en su punto.

Finalmente, preparamos el alioli machacando en el mortero dos dientes de ajo y vamos añadiendo el aceite a hilo, hasta obtener una emulsión similar a la mayonesa pero con el sabor a ajo, perfecto para acompañar los platos de arroz.

Calentamos el pescado en la taza de caldo que habíamos guardado. Servimos el arroz al caldero acompañado con un cuenco de alioli y en otro plato el pescado con su salsa de caldo reducido. Servimos por separado, pero tanto el arroz como el pescado se comen acompañados de alioli. ¡Un plato muy sabroso!



Sartenes de acero inoxidable

Cuchillos Profesionales



Menaje - Hogar - Equipamiento para hostelería

Vajillas por encargo

Juan Manuel

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10

Alhama de Murcia

Paellereras desde 28 cm hasta 50 cm
(6 medidas)

Olla de hierro fundido para
Caldero (por encargo)



RECETAS DEL MUNDO:



Ingredientes:

- 2 lenguados grandes
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva Virgen Extra
- Harina
- Perejil fresco
- 1 limón
- Sal

Lenguado en salsa Menier (a la Meunière)

Virginia Martí Bravo

Es una receta de las más conocidas de la gastronomía francesa, lenguado a la Menier o la Meunière, es un plato delicado y exquisito, muy fácil de hacer. La salsa menier es la que le da un sabor a especial al este pescado.

Este plato de origen francés, utiliza la palabra "a la meunière" se traduce como "a la molinera", y se refiere a la técnica de freír el pescado en mantequilla y previamente rebozado en harina (de ahí lo de meunière).

Sin embargo, la salsa menier o meunière parece que nació de una equivocación como muchas otras recetas. Un hombre llamado Meunière, que se dedicaba a cocinar para los altos mandos del ejército pensó en hacer un sencillo lenguado rebozado en harina y frito en mantequilla, y un ayudante inexperto al que le encargó vigilar la mantequilla mientras se derretía echó una buena cantidad de limón. Al volver Meunière decidió aprovechar la salsa para el pescado, resultando en un éxito. La salsa meunière consiste en una mezcla de mantequilla, perejil picado y limón, y de esta forma tan sencilla ha llegado a nuestros días.



20% de descuento
en la nueva
temporada

📍 Tomás Moro, 3, Alhama de Murcia

✉ calzadoselenamarin@gmail.com

☎ 661 852 877



Elaboración:

Freímos los filetes de lenguado: Enharinamos los filetes ligeramente y freímos en una sartén en la que hemos puesto unos 50 gramos de mantequilla y una cucharada de aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados.

Hacemos la salsa menier: Añadimos el resto de la mantequilla a la sartén. Añadimos también perejil picado y el zumo de limón, mezclamos bien y vertemos sobre los lenguados. ¡Repetirás!

PACK INFANTIL 1



- NUGGETS DE POLLO 400G.
- PATATAS 500G.
- VARITAS DE MERLUZA 500G.
- CALAMAR REBOZADO A LA ROMANA 500G. APROX.
- PANNINI (PACK DE DOS): JAMÓN Y QUESO/ ATÚN/ O 4 QUESOS (a elegir)
- SAN JACOBOS (4 UNIDADES).
- CROQUETAS DE POLLO 500G.

15€

PACK INFANTIL 2

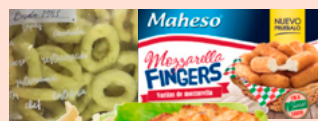
- FILETES DE MERLUZA REBOZADOS AL HUEVO 500G.
- HAMBURGUESAS MIXTAS 550G.
- CALAMAR REBOZADO A LA ROMANA 500G.
- PATATAS FRITAS 500G.
- FINGGERS DE MOZZARELLA 240G.
- 2 DONUTS MITAD CHOCOLATE/ BLANCOS O CHOCOLATE. (a elegir)

15€



www.distribucioneslypau.com

**CON ESTOS PACKS
VUESTROS PEQUES
ESTARÁN DESEANDO
QUE LLEGUE LA HORA
DE LA CENA**



RECETAS DEL MUNDO:



Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de levadura
- 1 taza de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 taza de buttermilk o de leche
- 1 huevo
- Sal
- Opcional: pasas o arándanos

Scones ingleses (Reino Unido)

Virginia Martí Bravo

Los scones son típicos de repostería inglesa que habitualmente se toman en el desayuno y en la merienda, se preparan en menos de 15 minutos y son acompañantes perfectos para el té o el café.

Estos bollos tibios con un aspecto harinoso suelen ser el centro del té de las 5 tradicional de Reino Unido. Partidos por la mitad y acompañados de cualquier mermelada y una crema espesa o mantequilla. Dependiendo del lugar donde se preparen existe la diferencia de si se unta primero la mermelada o la mantequilla/crema espesa, o al contrario.

No es un bollo muy dulce y aunque normalmente se sirve para el momento dulce del día, también existen versiones saladas como los soda scones, los tattie scones, o los griddle scones fritos.

El scone es originario de Escocia, aunque se suele tomar en todo el Reino Unido en la hora del té. Tradicionalmente son redondos pero existe la versión triangular, llamada bannock que es quizás el antepasado de este panecillo o bollo. Se suelen servir templados, y además de prepararlos con harina de trigo, también se suelen preparar con la de centeno o avena.



PREPÁRATE PARA
EL VERANO



📍 C/ SÁNCHEZ VIVANCOS, 7
ALHAMA DE MUCIA

📞 968 63 99 51

Inma Estilistas



Elaboración:

En un bol mezclamos la harina con la levadura, una pizca de sal y el azúcar, e incorporamos la mantequilla. Trabajamos la masa con los dedos hasta que tenga un aspecto arenoso. Por otro lado, mezclamos el buttermilk o la leche con el huevo batido.

Integramos esta mezcla con la mezcla de harina y amasamos ligeramente con las manos hasta convertir la masa en una bola que se desprenda de las paredes del bol. Añadimos si lo deseamos en este paso los arándanos o las pasas, y trabajamos hasta que se hayan integrado. Pasamos la masa a la encimera de la cocina que previamente hemos enharinado y formamos una bola.

Precalentamos el horno a 220° C. Con ayuda de un rodillo aplanamos la masa dejando un grosor de unos 2 cm. Preparamos una bandeja de horno con papel de hornear. Cortamos los scones con un molde de galletas o con un vaso grande y los ponemos en la bandeja del horno.

Horneamos los scones durante 12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados por arriba. Sacamos del horno y pasamos a una rejilla hasta que se enfríen.

Una vez tibios, podemos acompañarlos con el té y acompañarlos con mantequilla y mermelada. ¡Te encantarán!

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

PAELLEROS



**ESTUFAS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA
CACEROLAS**



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**



**AGUA DE
FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**

**CAFETERAS
ITALIANAS**



**COCINAS Y
FOGONES**



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

MAYO						
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						

JUNIO						
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				



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
Caminico de Tallante, 11 (El Paretón)
Teléfono: 968 48 41 05

MAYO						
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						

JUNIO						
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				

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
Tif: 968 15 37 81

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

Manuel Suárez Ortega
Carretera de Bolnuevo, 11
968150794

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

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

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

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

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

MAYO						
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						

ABRIL						
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				

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

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

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

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
Tif: 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

MAYO

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						

JUNIO

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				

MAYO

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						

JUNIO

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				



**ESPECIALIDAD
EN PULPO**

MENÚ DIARIO

**CON CARNE
A LA BRASA
10€**



**BOCADILLOS DE
CARNE A LA BRASA
A DIARIO**

Haz tu reserva en el
868 786 878/ 632 150 367
620 843 763

Pasatiempos

Sopa de letras: flores de mayo

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

- 1. Acacia
- 5. Manzanilla
- 9. Lobelia Roja
- 12. Árnica
- 2. Anémoma
- 6. Acebo
- 10. Madreselva
- 13. Narciso
- 3. Clematítide
- 7. Manzano Rosa
- 11. Begonia
- 14. Acer
- 4. Aristolouquia
- 8. Jazmín de China

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Encuentra las 9 diferencias



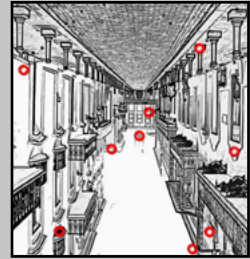
Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

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

Sopa de Letras

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

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
---	---	15.10	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20	---
*Servicios combinados									
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.
12.45 h.	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.	14.45 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.	7.30 h.	7.45 h.	8.10 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.	12.45 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.	21.10 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.

Calendario de festivos

MAYO

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						

ESTIVOS:

Sábado 1: Fiesta del Trabajo
Lunes 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.
Martes 4: Festivo en Abanilla y Caravaca de la Cruz.
Viernes 28: Festivo en Alcantarilla.

JUNIO

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				

FESTIVOS:

Jueves 3: Festivo en Archena
Miércoles 9: Día de la Región de Murcia.
Lunes 14: Festivo en Mazarrón.
Martes 15: Festivo en Moratalla.
Jueves 24: Festivo en Campos del Río.
Viernes 25: Festivo en Campos del Río.
Martes 29: Festivo en San Pedro del Pinatar.

ENRROLLADO MIXTO

CRISPPY BURGER

PEPITO VENEZOLANO

¿Y TÚ, QUÉ TE VAS A PEDIR?

PEDIDOS Y RESERVAS:

☎ 868 74 14 86

📍 Plaza de las Américas
13, Alhama de Murcia




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

SE VENDE

SOLAR 230m²

Fachada a tres calles

Av. De España, 21

Alhama de Murcia

PRECIO A CONVENIR

674 418 058



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

Variedades: PANADERÍA DEL CARMEN

- Chía
- Trigo
- Espelta
- Centeno
- Integral 100%
- Cereales
- Aceitunas negras
- Pasas
- Ajo y perejil
- Pita
- Maíz

PANES ARTESANALES
ELABORADOS
CON
MASA MADRE
DE LARGA
FERMENTACIÓN



Dulces de
Almendras

C/Francisco de
Valdivia, 2
Alhama de Murcia

641 49 38 84

¡Pídelo a tu gusto y
te lo hacemos!

www.conectabien.com

Producción audiovisual
Publicidad y Marketing
Diseño gráfico e impresión
Campañas, promoción y
gestión de Redes Sociales

Pregunta sin compromiso:
TLF: 647 36 54 40
marketing@conectabien.com