

Ejemplar GRATUITO

Revista Conecta

Nº 54.

marzo - abril 2022

Viajando por la
Región de Murcia:

BARRANCO DE LA
REGIDORA (BULLAS)

Francisco Conesa López:

"El objetivo final del libro es dar a conocer la cruda realidad que se vive en una guerra, especialmente en una guerra entre hermanos"

Cultura, ocio, curiosidades, recetas, imágenes para el recuerdo, pasatiempos, farmacias de guardia y más...

www.revistaconecta.es

Dirección de marketing y periodista:

Virginia Martí Bravo

Maquetación, fotografía y diseño gráfico:

Ismael Martínez Cánovas

Diseño gráfico:

Myriam Gómez Cánovas

Redacción (psicología): Nieves Sánchez Ramírez**REVISTA CONECTA****Depósito legal:** MU 1226-2018**PROMOCIONA TU EMPRESA:****647 365 440****comunicacion@revistaconecta.es**

Consigue tu ejemplar impreso en cualquiera de los puntos de distribución de toda la Región de Murcia. Escanea el QR para ver dónde conseguirla:



También disponible en formato digital en www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:**Más de 15.000 seguidores**

ÍNDICE

ENTREVISTA

- Francisco Conesa López: "El objetivo final del libro es dar a conocer la cruda realidad que se vive en una guerra, especialmente en una guerra entre hermanos" (pág. 4)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Barranco de la Regidora (Bullas) (pág. 6)

CURIOSIDADES

- ¿Conoces el significado de Las Fiestas de Primavera de la Región de Murcia? (pág. 10)

MARKETING

- ¿Cómo puedes hacer más visible tu marca o empresa? (pág. 18)

IMÁGENES PARA EL RECUERDO

- Fiestas de Primavera (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- Beneficio de los animales de compañía (pág. 22)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia

- Michirones (pág. 24)
- Matasuegras (pág. 26)
- Paparajotes (pág. 28)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 30)

INFORMACIÓN

- Farmacias de guardia (pág. 31)
- Calendario de festivos (pág. 31)
- Horarios de autobuses (pág. 31)

ALHAMA *de* TAPAS, CÓCTELES *y* DULCES

Del 25 marzo al 3 de abril de 2022

TAPA y BEBIDA
3 €

CÓCTEL
3 €

DULCE Y CAFÉ
3 €



Mahou
★★★★★



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

elPOZO

CEPSA



DESDE 1968
LOSCABEZOS
DISTRIBUCIONES

BE
BELCHÍ
ESPADAS
DISTRIBUCIONES

TELE ALHAMA

COPE
ESPAÑA
88.7 FM

Francisco Conesa López:

“El objetivo final del libro es dar a conocer la cruda realidad que se vive en una guerra, especialmente en una guerra entre hermanos”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Francisco Conesa López es Licenciado en Medicina y Cirugía y en Periodismo por la Universidad de Murcia. Funcionario de carrera del Cuerpo Nacional de Médicos Titulares. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Especialista Universitario en Gerontología Médica.



Autor de doce publicaciones, algunas del género biográfico, todas cedidas a Cáritas Interparroquial de Molina de Segura para su venta. Ha colaborado en proyectos de cooperación al desarrollo en Venezuela y en Zimbabue, y en revistas y periódicos de difusión local y regional. Trabaja como voluntario en una asociación de personas con enfermedad mental.

Junto a la escritura, su otra gran afición es el deporte: ciclismo, senderismo, montañismo y las carreras populares, medio maratón y maratón.

¿Qué le despertó interés por escribir sobre esta temática?

En realidad nunca he querido escribir sobre la Guerra Civil española, porque es un tema muy sensible, que puede despertar pasiones y enfrentamientos dialécticos. La perspectiva de un hecho histórico abordado 80 años después, me hace albergar la esperanza de que mi libro no sea motivo de confrontación, sino más bien de reconocimiento del dolor ajeno. Sólo así habrá una reconciliación verdadera entre las personas que estuvieron a uno y otro lado de la contienda.

Los personajes son reales y los hechos que se relatan también ¿Cómo ha sido la labor de investigación?

He evitado la entrevista a personas que sufrieron la Guerra Civil o a descendientes de ellos, porque el asunto es muy sensible y cada uno lo contaría según como le había ido.

La investigación ha estado centrada en documentos de la correspondencia del Ayuntamiento de Molina de Segura, en la prensa local, regional y nacional, en el Archivo Regional de Murcia, en el Archivo Naval de Cartagena y en el Centro de la Memoria Histórica de Salamanca.

La labor ha sido ardua, pero gratificante, porque las informaciones encontradas se iban complementando y corroborando unas con otras, encajando de forma precisa, como si se tratara de las piezas de un puzzle.

Su libro, “Un ramo de rosas” es un ensayo novelado, en el que se describen las vivencias durante la II República Española. ¿Cuál es el objetivo de contar este hecho histórico?

Animado por un amigo, comencé a recabar información sobre un alcalde republicano de Molina de Segura durante la Guerra Civil española, con la intención de publicar entre los dos la biografía de este personaje.

Conforme iba indagando en archivos y consultando en los periódicos de la época, me daba cuenta de la cantidad de información que existe de ese período de nuestra historia reciente, en buena medida desconocida para mucha gente.

Esa información, convenientemente organizada, podría plasmar la vida en un pueblo de provincias, muy condicionada por tratarse de zona de retaguardia, es decir, que en ella no hubo frentes.

El objetivo final es dar a conocer la cruda realidad que se vive en una guerra, especialmente en una guerra entre hermanos, con la esperanza de contribuir a que hechos así no vuelvan a repetirse.

Un libro que cuenta una historia real contrastada lleva mucho trabajo detrás ¿Qué ha sido lo complicado del proceso?

La principal complicación ha estado marcada por la pandemia, puesto que los archivos han estado cerrados a los investigadores durante bastante tiempo, o con acceso restringido. En ese tiempo he podido llevar a cabo la investigación en los periódicos, puesto que están digitalizados en el Archivo Municipal de Murcia, y se puede acceder a su contenido desde casa. Los lectores pueden acceder también a esas informaciones.

Obtenida la documentación, viene otro largo período de organización. Consciente de que tanta información sería muy árida para su lectura, decidí novelar el ensayo para hacerlo más ameno. Espero haberlo conseguido.

¿Le ha influido algún personaje, escritor o libro a la hora de plasmar su obra?

Nunca se puede decir categóricamente que no exista alguna influencia exterior en cualquier actuación humana. Lo que puedo decir, en el caso concreto de escribir este libro, es que, al menos de forma consciente, no.



La recaudación de su libro va dirigida hacia una ONG. ¿Dónde podemos encontrar su libro y con qué labor contribuye?

La recaudación va íntegramente dirigida a Cáritas. El libro está a la venta en un kiosco de esta ONG en la Calle Mayor de Molina de Segura, junto a la Plaza de la Cruz. Mi labor se ciñe a colaborar económicamente con Cáritas. Otros muchos voluntarios colaboran dedicando su tiempo libre a trabajar en la gestión y distribución de ropas y alimentos, entre las muchas prestaciones que ofrece Cáritas. También se puede adquirir a través de las principales plataformas de Internet.

¿Le gustaría añadir algo más para nuestros lectores?

El pasado día dos de marzo tuvimos una presentación del libro en la Biblioteca Municipal Salvador García Aguilar de Molina de Segura, donde se vendieron bastantes ejemplares.

El día 23 del próximo mes de abril, a las 20 horas, tendremos una presentación del libro en el Centro Cultural de Ceutí. Me acompañará el Cronista Oficial de Ceutí, José Antonio Marín Mateos. La recaudación será para Cáritas de Ceutí.



¿ERES EMPRESA O PYME?

Ofrecemos coberturas flexibles orientadas a TUS necesidades



Contáctanos:

699 87 23 00 

contacto@inmagservices.com

www.inmagservices.com

Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

BARRANCO DE LA REGIDORA (BULLAS)

El recorrido entre **viñedos y almendros** por la ruta del Barranco de la Regidora en **Bullas** es un buen plan para disfrutar esta primavera. El Barranco de la Regidora es un espacio natural que podemos recorrer en familia para descubrir el auténtico bosque de ribera mediterráneo.

En el municipio de Bullas, limitando con el de Cehegín, se encuentra este bello entorno logrando ser otro rincón más con mucho encanto de nuestra Región. **La Rambla o Barranco de la Regidora**, que forma parte de la cuenca del río Quípar, es una ruta poco conocida que comprende el tramo entre el paraje del **Cristo del Carrascalejo y la Vía Verde del Noroeste**.

¿QUÉ HACER?

Muy cerca del Carrascalejo podemos disfrutar de la belleza de este barranco que se encuentra acondicionado para la **práctica de senderismo en familia o de ciclo-turismo**.

¿QUÉ VER?

El Barranco de la Regidora, cuenta con un abundante bosque de ribera a través de una senda donde podemos encontrar carteles explicativos. Esta rambla posee una vegetación de ribera representada por pequeños bosques de sauces, fresnos y álamos, junto a una maraña de zarzales, rosales, majuelos, juncales y baladrales. El conjunto forma un **espacio natural de alto valor ecológico**.



Presenta las **características típicas mediterráneas**, como los pinares de pino carrasco, cuyo sotobosque está formado por arbustos como la coscoja, el lentisco, el enebro y diversas plantas aromáticas (tomillo, romero...). Destacan también especies protegidas como la encina o el quejigo.

La fauna encuentra en este paraje un albergue, refugio y alimentos durante todas las estaciones del año. Entre el sotobosque de pinar y los matorrales de ribera es fácil encontrar aves que se alimentan de plantas silvestres e insectos como petirrojos, ruiseñores, currucas...

También habitan otros vertebrados como las ardillas, tejones, jabalíes, reptiles como lagarto acelado, culebra de collar y anfibios como el sapo corredor.

Con la entrada de la primavera, además de observar la belleza de los **almendros en flor**, llega la floración de un árbol muy característico de la zona, **el Árbol del amor** (*Cercis siliquastrum*). Se le denomina así por el color rosa y violeta de sus flores, cuya floración dura solo 10 días, y por la hoja en forma de corazón. También se le conoce por árbol de Judas ya que según cuenta la leyenda Judas Iscariote se suicidó en uno de estos árboles. Otra de las muchas denominaciones por la que se suele identificar es por algarrobo loco por la asimetría con la que crecen sus ramas.

También podemos aprovechar y visitar otros bonitos espacios naturales de Bullas, como es el **Salto del Usero**.



Danna

Tallas grandes



ENCUENTRA TU LOOK
PERFECTO PARA ESTAS
FIESTAS, COMUNIONES Y
BAUTIZOS

Avda. Juan Carlos I, 16,
Bajo, Alhama de Murcia

www.dannatallasgrandes.com



8 Viajando por la Región de Murcia

BARRANCO DE LA REGIDORA (BULLAS)

¿QUÉ COMER?

La gastronomía típica de Bullas se basa en la dieta mediterránea y en los productos frescos de temporada, obtenidos de la huerta y acompañados de carnes variadas, y tradicionalmente podemos encontrar los salazones.

Podemos degustar platos típicos como el arroz con conejo, los asados, las carnes y embutidos a la brasa, el zarangollo, la ajoharina, el chamorro, el pisto, las migas acompañadas de costillejas, boquerones, sardinas o incluso uva, así como una gran variedad de guisos y potajes.



Vino Nette-T. Producido en Bullas (Paraje El Praillo) a base de Monastrell y Garnacha tintorera joven

Acompañado siempre de los **vinos de Bullas**, que son de una reconocida calidad, respaldada por su Denominación de Origen. Bullas sigue siendo una tierra de cultivo gracias a la diversidad territorial de su clima. Los caldos que se obtienen conservan cierta peculiaridad debido a la calidad del suelo, la lluvia limitada y la altitud, que permiten la obtención de un color rojo rubí con presencia aterciopelada y un sabor característico. Son vinos aromáticos, redondos, suaves y muy apreciados.

De postre, podremos degustar las típicas torrijas, los riñones, los borrachos, los piononos o los cuernos de merengue. En Semana Santa, son típicas las tortas fritas.

En Bullas, es fácil encontrar restaurantes que han sabido aunar tradición y vanguardia, ofreciendo sorprendentes platos para todos los gustos y ocasiones, como es el caso del **Restaurante El Castillico**, cocina elaborada por el chef **Martín Gea**. Un lugar que mantiene los sabores de antaño



con productos naturales, todo maridado con el vino **D.O.P. de Bullas**. Recomendamos probar sobre todo sus migas, asados de cordero, y arroces de conejo con caracoles y níscales. También sus carnes a la brasa, su típico ajo harina, fandango, sus croquetas con foie o su pulpo al horno.



TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



WWW.GREENFARMER.ES



¡Bienvenido a la agricultura ecológica!

648 073 365

pedidos@greenfarmer.es

¿DÓNDE DORMIR?

Disfrutar del **turismo rural** en Bullas es una de las mejores ideas, en camping o casas rurales.

El **complejo turístico El Castillico** también dispone de un centro de ocio y recreo en una finca de 180.000 m², dedicados al cultivo de olivos, huerta ecológica y conservación de animales en extinción, acondicionada para el turismo rural.



Estos **alojamientos rurales** se encuentran ubicados a lo largo del cauce del río Mula, con piscina comunitaria en plena naturaleza, donde podemos respirar de un ambiente de tranquilidad y paz, disfrutando del curso del río a su paso, adornado de frondosos árboles; sin duda un oasis de tranquilidad. Este pueblo tiene un encanto especial, por su entorno y gentes, donde podemos desconectar en una estancia agradable con un ambiente familiar, dentro de un paraje natural, muy bien conservado.

PROMOCIÓN

LIMPIEZA FACIAL CON
TRATAMIENTO DE
CÉLULAS MADRE Y
PARAFINA FACIAL

15%



633 50 75 25

C/ Fuente del Ral, 81 bajo
Alhama de Murcia

PROMOCIÓN

ESMALTADO
PERMANENTE +
LIFTING DE
PESTAÑAS

20%

PROMOCIÓN
PEINADO COMUNIÓN
+ PRUEBA +
TRATAMIENTO DE
BRILLO
10%



CURIOSIDADES: ¿Conoces el significado de Las Fiestas de Primavera de la Región de Murcia?

Virginia Martí Bravo



Antiguamente las Fiestas de Primavera de Murcia eran conocidas como Fiestas de Abril.

En el año 1907, ya tenía lugar el famoso Entierro de la Sardina. Ese año, se incluyó varias novedades en los festejos, como la Batalla de las Flores en la que se entregaron suculentos premios en metálico y la corrida de toros.

Un menor protagonismo tenía el Bando de la Huerta, cuya organización se decidió cuando apenas quedaba un mes para la Semana Santa. Su celebración fue posible en aquellos años gracias al entusiasmo de unos jóvenes de la ciudad.

Tradición

Las Fiestas de Primavera comienzan el Domingo de Resurrección con la inauguración de Las Barracas Huertanas, el martes se celebra el día del Bando de la Huerta, y durante la semana el Desfile de Flores, la Llegada de la Sardina, el Certamen de Tunas y el Testamento sardinero amenizarán las fiestas hasta culminar el sábado con El Entierro de La Sardina.

Durante la semana de Fiestas de Primavera, en las plazas y jardines más importantes, las peñas huertanas instalan las famosas "barracas", en las que se ofrece la gastronomía tradicional murciana, se realizan actuaciones folclóricas y se recrean las viviendas y los antiguos usos y costumbres de la huerta.





Bando de la Huerta

Declarado de Interés Turístico Internacional, el Bando de la Huerta es la fiesta por antonomasia de la ciudad de Murcia, que se celebra el primer martes después de Semana Santa, abriendo el ciclo de las Fiestas de Primavera, convirtiendo a la ciudad en una singular Huerta plena de murcianos con la vestimenta regional.

La jornada comienza temprano, con una ofrenda floral a la Virgen de la Fuensanta, patrona de la ciudad, frente a la fachada de la Catedral. Por la tarde parte el Desfile que recorre el centro de la ciudad, obsequiando a todo el mundo con los productos que llenan las carrozas.




TINTORERIA - LAVANDERIA

Aguamarina


TU ROPA LIMPIA Y PLANCHADA CON LOS CUIDADOS DE LIMPIEZA MÁS ESPECÍFICOS

**YA QUE VOLVEMOS A TENER SEMANA SANTA Y COMUNIONES
¡ANTICÍPATE! Y PREPARA TUS TÚNICAS, TRAJES Y VESTIDOS**



 **968 633 449**

 **aguamarinatintoreria@gmail.com**

 **C/ Totana, 3, Alhama de Murcia**

El Entierro de la Sardina

El origen de esta fiesta se remonta a 1851 cuando un grupo de estudiantes murcianos, entre los que se encontraban **el poeta José Selgas y los futuros presidentes del Casino de Murcia**, reproducen las Mascaradas que habían visto en Madrid. El desfile lo realizaron con capuchones negros, hachas y un féretro con la sardina y terminaban quemándola ante la expectación general. Así fue como nació el antecedente del Entierro de la Sardina.

Se trata de una fiesta pagana **basada en la mitología y el fuego con tintes carnavalescos**, dominada por una alegría desbordante que invade la ciudad de Murcia. Declarada de **Interés Turístico Internacional** en 2006, se celebra el sábado siguiente al Domingo de Resurrección.

El nacimiento de la sardina **surge en el siglo XVIII, porque el rey Carlos III ordenó llevar sardinas para celebrar el final de las fiestas de Carnaval**. Sin embargo, les sorprendió un día de mucho calor y las sardinas se descompusieron. Olfán mal y el rey tuvo la ocurrencia de enterrarlas en la Casa de Campo. Se dicen que así nació El Entierro de la Sardina.

Es una ceremonia con la que se anuncia el fin del Carnaval en diversos puntos de España e Hispanoamérica, con el objetivo de servir de transición, entre una fiesta donde reina la diversión, la risa y el desenfreno, hacia unas fechas como la Cuaresma que son más solemnes, serias y lúgubres, de modo que el Entierro de la Sardina mezcla ambos elementos, porque si bien predomina el cachondeo, pero lo hace introduciendo elementos propios de la época que se viene, con procesiones y luto, aunque sean en broma, excepto en la Región de Murcia que se celebra la semana posterior a la Semana Santa, representándose en sentido inverso, es decir, **el triunfo de Don Carnal sobre Doña Cuaresma**.

Se enmarca en la tradición y la historia, rindiendo culto de una forma simbólica a los **dioses de distintas mitologías de la antigüedad**, llegando a alcanzar el dramatismo litúrgico de los misterios de Eleusis (una ciudad agrícola que mantenía uno de los cultos de misterio más importantes de la antigua Grecia) a través de la luz de las antorchas, carrozas, dragones y del un ritmo acelerado. En el Entierro de la Sardina hay un reencuentro de la memoria con las raíces y la expresión del mito.

Al término del desfile, sin hora fija pero ya de madrugada, la sardina, un monumento de cartón-piedra, **es quemada** en un fuego purificador bajo un cielo primaveral encendido por el impresionante espectáculo de fuegos artificiales.

Esta tradición tenía que ver con la **prohibición de comer carne durante el tiempo de cuaresma**, y el entierro simboliza el paso a un periodo de libertades, de hacer todo lo que normalmente está prohibido.

Esotéricamente, la muerte y el entierro lo que simbolizan es el adiós al pasado para recibir lo nuevo. Así como el frío invierno, deja paso a la primavera que florece y al cálido verano. Es una transformación donde lo viejo tiene que desaparecer para que nazcan nuevas oportunidades.



¿Conoces la simbología de los actos del Entierro de la Sardina de Murcia?

El pez. Es el elemento omnipresente en toda la fiesta, representa la imposibilidad de comer carne durante la Cuaresma y es quemado como símbolo del final de esta prohibición.

El fuego. Es el elemento clave, presente en todos los actos que componen esta festividad, lo encontramos en los hachones de los hachoneros, en los fuegos artificiales y por su puesto en las llamas que consumen la sardina al finalizar el cortejo. Adquiere un carácter purificador y tiñe de magia la celebración.

Los dioses paganos. Dan nombre a los distintos grupos sardineros, forman parte de un cortejo que recalca la tradición no sacra del festejo y aportan misticismo a los actos.

Los sardineros/as. Ataviados con ropajes de colores llamativos, son los verdaderos organizadores del desfile, suelen llevar casco cuando están sobre las carrozas y elementos identificativos de sus distintas agrupaciones.

Los hachoneros/as. Son elementos tradicionales del desfile desde sus inicios, ataviados con largas vestimentas a rayas y altos conos por sombreros, se protegen del humo de sus propios hachones con pañuelos en la cara y son parte indispensable de la iconografía del entierro y todos sus actos anteriores.

¡HA LLEGADO UN NUEVO CONCEPTO DE MODA!

D'SKARO

NUEVA APERTURA

CALLE POSTIGOS, 16 B,
ALHAMA DE MURCIA

744 68 08 98



El pito. Tradicionalmente se conoce como tal en Murcia al silbato, se trata de un elemento muy característico de todo el entierro desde sus inicios, se reparte entre los asistentes y lo llevan los sardineros para crear al unísono un ensordecedor alboroto que acompaña a todos los actos sardineros.

El Pañuelo. Protegía tradicionalmente a sardineros y hachoneros del humo, en la actualidad también es un símbolo de la fiesta ya que como marca la tradición iniciada por el histórico sardinero, Pepe Carreres, donde deben agitar éste en molinillo al sonar el himno sardinero.

El desfile de Las Flores

El Desfile de las Flores es la denominación actual de lo que tradicionalmente se conocía como la Batalla de Flores. Bellas murcianas, algunas ataviadas con el traje regional sobre artísticas carrozas con una ornamentación y decoración esencialmente floral. El Desfile también conocido como Murcia en Primavera es una exaltación de la estación con todo su significado donde se lanzan más de 200.000 flores y obsequios a los asistentes.

En este desfile, que se celebra el jueves de pascua, participan carrozas alegóricas a los festejos tradicionales de nuestras Fiestas de Primavera, así como otros temas. Las artísticas carrozas están decoradas con flores naturales y muestran la belleza de las flores de los huertos y jardines murcianos. Bandas de música, grupos de animación y otros elementos forman parte del cortejo.



blázquez ASOCIADOS

Asesoría - Fiscal - Laboral - Auditoría - Jurídico - Consultoría

Somos una CULTURA DE SERVICIOS
comprometida con la empresa

968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com



Av. Teniente Montesinos, 10, 5ªA, C y D
Torre Godoy, Espinardo, Murcia

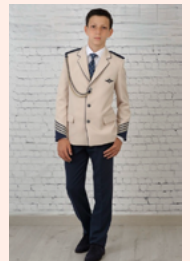
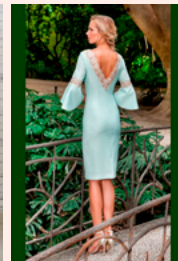


20% DESCUENTO EN TRAJES DE FIESTA

VESTIDOS COMUNIÓN

CELEBRACIONES

TRAJES COMUNIÓN



C/ÁNGEL GURIAO, 9
CEUTÉ (MURCIA)
607 35 45 13

Certamen Internacional de Tunas

El Certamen Internacional de Tunas Costa Cálida cuenta con la participación de tunas procedentes de diversas universidades españolas, europeas e iberoamericanas.

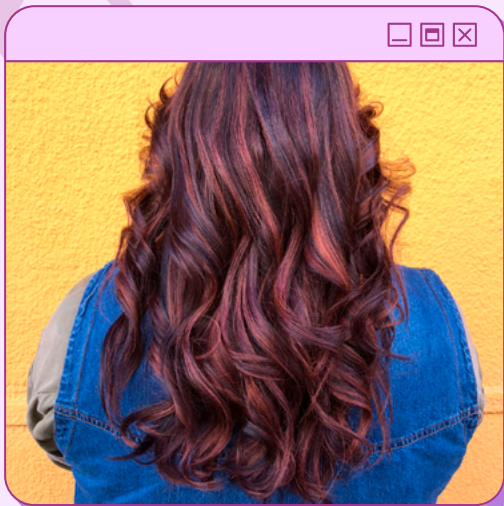
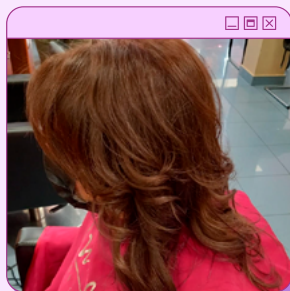
Sus orígenes se remontan al año 1988 cuando un grupo de vecinos del barrio de San Basilio decidieron organizar este certamen para revitalizar esta zona de Murcia un poco olvidada. Durante los primeros años se celebró este evento durante las fiestas de San Basilio pero pronto pasó a estar unido a las Fiestas de Primavera de Murcia

Cintas de colores, capas y voces de tunos de Medicina, Derecho, Economía y Empresa, Educación, Distritos de Murcia, además de los ingenieros técnicos de Cartagena inundan las calles de la ciudad con sus serenatas.

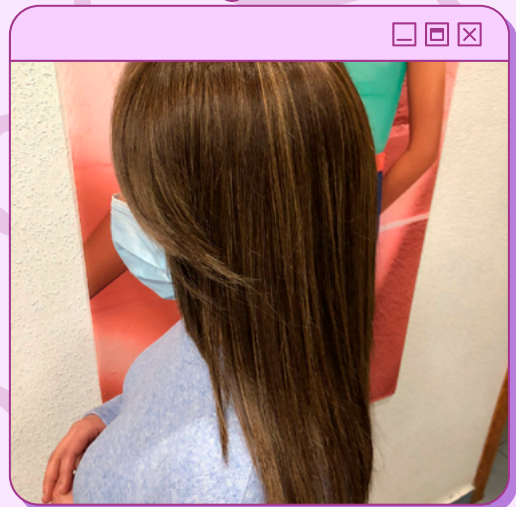


Inma
Estilistas

**¡PREPÁRATE
PARA LA
PRIMAVERA!**



¡Luce pelazo!



968 639 951

C/ Sánchez Vivancos, 7
Alhama de Murcia



XXX MAYOS

27+2+1 CONCENTRACION MOTOS 2022

- DEGUSTACIONES GASTRONOMICAS
- CERVEZA DE BIENVENIDA
- CAMISETA
- ZONA DE ACAMPADA
- DUCHAS
- RUTAS
- JUEGOS Y CONCURSOS
- CORRE MAYOS
- MERCADILLO
- CONCIERTOS
- BAR...

PAPQUE DE LA GUBANA
ALHAMA DE MURCIA

CUSTOM ALHAMA



DEL
29 ABRIL
AL **1 MAYO**

ABIERTO A TODO TIPO DE MOTOS

P PARKING VIGILADO PARA INSCRITOS



LA BANDA DEL CAPITAN INHUMANO
CON TODOS LOS HITOS DE LOS INSTRUMENTOS



DESDE 1973
Los Chichos
EN CONCIERTO



MARCOS ELVIS
A SINO IS SINO



TRIBUTOS AL REINO
FYV Band
POP EN ESPAÑA

IDEM
Tributo a Manolo García y El Último de la Fila



El Despertar del Silencio
Tributo a Héroes del Silencio



LOS ALACRANES
COUNTRY MUSIC



Sharabia



Rock para 4
EL CUARTO ES EL PUBLICO

VIERNES 29.04.22 SÁBADO 30.04.22 DOMINGO 01.05.22

21:00h. Degustación gastronómica para los inscritos
22:00h. La Banda del Capitán Inhumano
00:00h. El Despertar del Silencio tributo a Héroes del Silencio

17:00h. Los Alacranes Country Music
22:00h. Sharabia tributo a Medina Azahara
00:00h. LOS CHICHOS
Y continuaremos con DJ Pepe Medina, con el mejor Pop y Rock Nacional

10:00h. Marcos Elvis
11:30h. FYV Band
13:00h. Degustación gastronómica para los inscritos
22:00h. IDEM tributo a Manolo García y El Último de la Fila
00:00h. Rock para 4 con Carlos García, de CustomAlhama

Pedra 639 59 15 15 | España 609 08 19 30 moto club custom alhama www.customalhama.com





Alhama ↔ Arrixaca

SERVICIO DE AUTOBÚS DIRECTO



Arrixaca



Billetes

(PRECIOS POR VIAJE)

BILLETE
ORDINARIO

2,95 €

FAMILIA NUMEROSA
GENERAL

2,35 €

BILLETE
PENSIONISTAS

1,80 €

FAMILIA NUMEROSA ESPECIAL,
MONOPARENTAL Y DISCAPACIDAD

1,50 €



Horarios

(30 MIN. DE TRAYECTO)

IDA

8.15 h

10.00 h

VUELTA

8.45 h

11.00 h

13.30 h



Paradas

ALHAMA

Junto a la Plaza de Abastos y Avda.
Antonio Fuertes (frente concesionario)

ARRIXACA

Junto a la rotonda de entrada al hospital



¿Cómo puedes hacer más visible tu marca o empresa?

Virginia Martí Bravo

Hoy en día tenemos muy complicado ser visibles, y sobre todo en el universo digital. Desde la pandemia ha aumentado el consumo de contenido digital, un porcentaje considerable de la población consume actualmente más contenidos digitales que antes.

Durante el confinamiento, de manera muy destacada (65,8%) creció la de películas y series. Actualmente, ese **incremento sobre todo se produce en el consumo de periódicos y revistas digitales** (48,3% de quienes leen lo hace a diario).

En la actualidad, existe más competencia en todos los sectores, las empresas que no existían en Internet, ya lo están, ahora es más complicado estar presente, aunque también es imprescindible. **Aumentar los beneficios de tus productos o servicios**, es prácticamente imposible sin aplicar técnicas de marketing y publicidad.

Existen muchos tipos de marketing y cada uno de ellos se aplica según el objetivo que busques:

Marketing de Contenidos. Consiste en ofrecer información útil y de calidad a tu público objetivo con la finalidad de poder aumentar la reputación de tu marca, diferenciarte de la competencia, poder generar leads (oportunidades de venta) de manera orgánica, conseguir potenciales clientes de forma natural, por ejemplo, a través de tus propias Redes Sociales o de un Blog.

Neuromarketing. Es una técnica basada en la neurociencia, con el fin de entender y comprender los estímulos y comportamientos que tenemos las personas a la hora de comprar, antes de llevar a cabo la compra y una vez que la compra se realiza. A través de la investigación neuronal, se busca entender mejor al cliente para poder hacerle llegar de la manera más adecuada el producto, servicio o marca de la empresa.

Vídeo Marketing. Se basa en utilizar como gancho principal el vídeo a la hora de querer promocionarnos. El consumo que realiza el usuario de vídeos en Internet está creciendo cada vez más, solo hay que ver el tipo de plataformas o medios más populares a día de hoy: TikTok, Twitch, Reels de Instagram, YouTube... Todas estas redes tienen en común un medio de consumo, que es el vídeo.

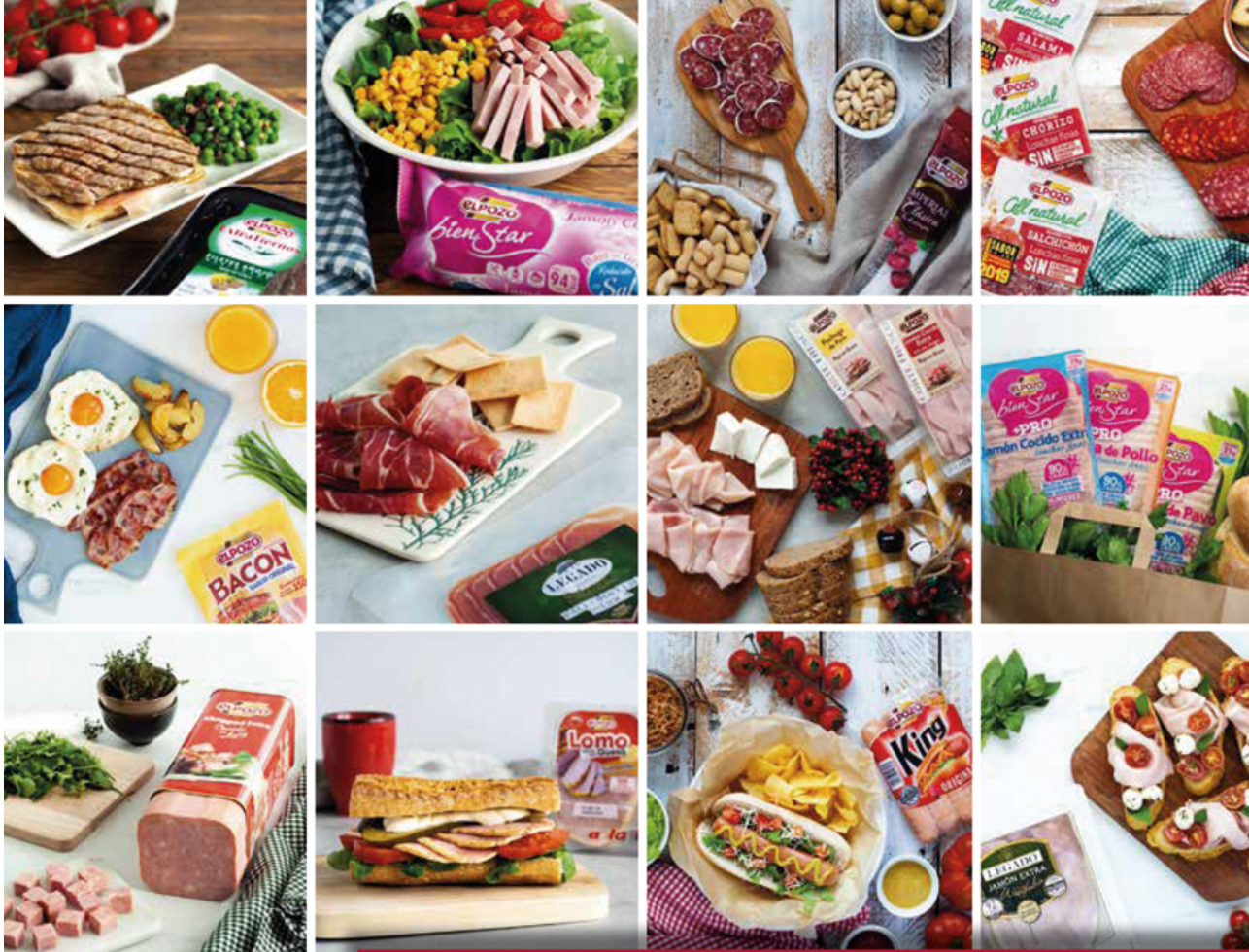


¿Utilizas algunas de estas estrategias? Existen muchas más, ya que las necesidades de los consumidores son tan complicadas como variadas, por ello, las empresas deben adaptarse a su público y **crear una estrategia para lograrlo**, ¿pero sabes llegar al público de la forma más correcta posible? Contar con una empresa que te apoye con servicio completo utilizando estrategias para poder llevarlas a cabo es fundamental, como es el caso de, **Conecta Bien Marketing, Comunicación y Producción Audiovisual**, una agencia que ayudará a cubrir todas tus necesidades desde la confianza y la cercanía.

Conecta
bien

marketing@conectabien.com

647 36 54 40



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

Imágenes para el recuerdo: Fiestas de Primavera

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Carroza del "Coso Blanco" frente al Ayuntamiento de Murcia. Año 1906.



Segundo premio de la Batalla de Flores presentada por la Sociedad "El tiro de pichón". Año 1927.



Carroza con huertanas en el desfile del Bando de la Huerta. Año 1949.



Mujeres en una de las carrozas del desfile de la Batalla de las Flores. Año 1960.



Grupo de mujeres en una de las carrozas del desfile de la Batalla de las Flores. Año 1960.



Espectacular carroza con forma de elefante de la Batalla de Flores. Año 1906.



La carroza de la Sardina, durante el desfile del Entierro de la Sardina de Murcia. Año 1973.



Desfile del Bando de la Huerta. Años 40's.



Grupo de señoritas en una carroza del desfile de la Batalla de las Flores de Murcia. Año 1956.

OPTILENT ALHAMA
Te optica de confianza
1 900 022 020 | 975 571 471 | Avd. Constantino López, 8 | Alhama de Murcia



1 **FMO**
glasses icon

DESDE
58€

MONTURA + CRISTALES

2 **FMO**
glasses icon

DESDE
99€

MONTURA + CRISTALES

+ ANTIREFLEJANTE
68€



675 57 74 71



Av. Constantino López,
 8, Alhama de Murcia

GRATIS

Progresivos de sol al comprar
 tus progresivos de vista



Beneficios de los animales de compañía

Nieves Sánchez Ramírez

Múltiples estudios han demostrado que los animales de compañía influyen de manera positiva en la mejora de la salud física y de la salud mental. Es cierto que tener un animal de compañía suma responsabilidades a nuestro día a día, pero simplemente el hecho de acariciar a nuestra mascota disminuye nuestro nivel de tensión y reduce nuestro estrés. Por otro lado, el sentir que requieren nuestros cuidados y atención hace que nos sintamos útiles, por lo que aumenta nuestra autoestima y reduce nuestra sensación de soledad. Por todos estos beneficios, y por muchos otros, los animales se están incluyendo cada vez más en diferentes tipos de terapia.

Un animal de compañía puede aumentar nuestro bienestar, pero nosotros también podemos hacer que la vida de ese animal sea mejor, ya que por desgracia hay muchos animales que son abandonados y sus condiciones de vida no son las más adecuadas, las protectoras se esfuerzan muchísimo, pero la mayoría no tiene recursos y sí muchos animales de los que ocuparse. Por eso, antes de tener algún animal, sea el que sea, preguntad antes en las protectoras para ver los que hay en adopción, por qué no solo se adoptan perros, también hay en adopción gatos, conejos, cobayas, tortugas, etc. Y si podemos hacerle la vida mejor a un ser vivo, pues hagámoslo.

Caso especial: los perros

Es cierto que todos los animales de compañía aportan bienestar, pero los perros son animales muy especiales que han llegado a ir más allá de ser solo compañía.

Por ejemplo, la terapia con perros ayuda a estimular la autoestima, las actividades motrices y sociales, reduce la ansiedad, la depresión y aumenta la responsabilidad. Estos animales ayudan a personas con diferentes dificultades de movilidad, para muchas personas son sus ojos, brazos y piernas, también ayudan en casos de epilepsia y se ha demostrado que las personas mayores que están en proceso de duelo lo superan de manera más sana al tener perro.



También nos ayudan a incluir la actividad física en nuestra rutina ya que necesitan salir a pasear todos los días, varias veces al día, y al menos una de esas salidas debe tener un tiempo considerable para que el animal descargue energía, y la actividad física también ayuda a nuestro bienestar psicológico.

Por supuesto, son un fuerte apoyo social, nos hacen compañía, nos proporcionan amor incondicional, afecto, seguridad y protección. Además, favorecen nuestra estimulación mental porque son animales activos que requieren nuestra atención.

Niños y animales de compañía

En los niños los animales de compañía les ayudan a su desarrollo psicomotor, fortaleciendo los músculos, mejorando la coordinación y la motricidad fina.

Además, mejora las habilidades sociales y les enseña la importancia de la colaboración y el compromiso, también estimula el sistema visual, auditivo y táctil, entre otras cosas.

Se ha demostrado que los niños que tienen problemas de atención y/o hiperactividad mejoran su capacidad de aprendizaje cuando está su animal de compañía con ellos ya que les hace sentir seguros.

En conclusión, tener un animal de compañía es una gran responsabilidad pero también es una gran ayuda emocional y psicológica.



Nisara
 Gabinete de Psicología



639 20 30 40



info@nisarapsicologia.com

**No te
 creas
 todo lo
 que
 piensas**

@nisarapsicologia



RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



Michirones

Virginia Martí Bravo

Una de las recetas tradicionales por excelencia de la gastronomía murciana son los michirones, un guiso de legumbres típico de la Huerta de Murcia y del Campo de Cartagena. Es costumbre comerlo durante la Semana Santa y Fiestas de Primavera.

Es un plato que siempre encontrarás en las barracas (réplicas del lugar donde vivían los trabajadores de la huerta, donde podemos comer platos típicos de Murcia en un entorno al aire libre). Se suele servir de tapeo o ración para compartir, a menudo para tomar pinchando la legumbre con palillos, sin que falte el pan para mojar el sabroso caldo.

Ingredientes:

- 1 kilo de habas secas
- Una cabeza ajos
- Un hueso de jamón
- Dos chorizos pequeños
- 100 gramos de panceta o tocino
- 1 hoja de laurel
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta molida y sal
- Guindilla seca
- Un vaso de vino tinto (opcional)
- Hierbabuena (opcional)



LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO



607 55 59 97



@ asb_lavadero_detailing



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales Tlf. 968 631 037

Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58
30840 Alhama de Murcia

Fx. 968 631 083

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

Elaboración:

24 horas antes se ponen en remojo las habas secas.

En una olla a presión se colocan las habas, la panceta, los ajos, la hoja de laurel, el hueso de jamón y la guindilla seca. Cubrimos con agua y cocemos durante 15 minutos.



Abrimos la olla y añadimos el resto de ingredientes.

Se deja cocer todo durante otros 15-20 minutos con la olla abierta, y opcional, le echamos el vaso de vino tinto y la hierbabuena cuando falten 5 minutos para que termine la cocción.

Las servimos bien caliente en una cazuelita de barro y a disfrutar.



**¿NECESITAS
UN MANITAS
A DOMICILIO?**

Fontanería,
electricidad,
pequeñas
reformas...

**PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO**



electricidad
y gas

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.

968 63 00 16  622 53 11 30
repsolalhama@hotmail.com



**ESTUFAS
PAELLEROS
COCINAS Y FOGONES
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CACEROLAS
CAFETERAS ITALIANAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA**



**AGUA DE FUENTE DUEÑAS,
REFRESCOS, CERVEZA, LECHE**

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
VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO

RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA



Matasuegras

Virginia Martí Bravo

Los Matasuegras, también conocidos como 'ruedas de molino', son un postre típico de la Región de Murcia que se suele elaborar en Semana Santa y Fiestas de Primavera, aunque también se pueden degustar durante todo el año, sobre todo en la Feria de septiembre en los Huertos.

Es un postre muy dulce, fácil y económico. La textura es crujiente por fuera, resultado de freír la galleta envuelta en huevo, y muy suave por dentro, gracias a la crema pastelera. El toque especial lo da la fritura de la galleta en aceite de oliva Virgen Extra.

Este postre se suele acompañar con café de olla o con algún licor tradicional como el anís, la mistela o el vino dulce. Lo ideal es comerlos el mismo día que se hacen para disfrutar de su textura.



Ingredientes:

Para la crema pastelera:

- 1 litro de leche
- 250 gr de azúcar
- 6 yemas de huevo
- 60 gr de maicena
- La corteza de medio limón
- Canela en rama

Para las galletas:

- Galletas María hojaldrada
- 400 ml de leche
- La corteza de medio limón
- Canela en rama
- 1 copita de coñac o brandy
- 2-3 huevos
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Azúcar y canela para rebozar

Elaboración:

Para preparar la crema, reservamos un vaso de leche, ponemos el resto a cocer con el palito de canela, la corteza del limón y 200 gramos de azúcar.

En un cuenco grande pondremos las yemas de huevo con el resto del azúcar y la maicena, batimos bien e incorporamos el vaso de leche que habíamos reservado, una vez que la leche este hirviendo la colamos y la ponemos en la mezcla de yemas.

Volvemos a poner la crema en el cazo y la cocemos sin dejar de mover hasta que espese, pero sin dejar hervir mucho porque se puede cortar.

Dejamos enfriar cubriendo con papel film para que no se reseque la parte de arriba.

Una vez que la crema esté fría ya podemos ir rellenando las galletas, ponemos la crema en una manga pastelera y cubrimos bien la galleta, tapamos con otra. Cuando las tengamos todas rellenas las ponemos en la nevera durante toda la noche para que la crema esté bien fría y podamos freírlas bien.

También podemos dejar lista la leche para remojar las galletas. Hervimos la leche con la canela en rama y la piel de limón, tapamos y dejamos infusionar durante la noche.

Al día siguiente, en plato hondo incorporamos la leche que tenemos preparada previamente colada y le añadimos la copita de brandy.

Por otra parte, preparamos un plato con los huevos batidos y otro plato con el azúcar y la canela en polvo mezclados.

Ponemos a calentar abundante aceite en una sartén. Remojamos las galletas con la leche por los dos lados, luego las pasamos por huevo y las freímos por los dos lados hasta que estén doradas, con cuidado de que nos se quemel el huevo.

Cuando estén fritas, las pasamos por azúcar y canela, las dejamos enfriar completamente y luego conservamos en frío hasta la hora de comerlas.



Menaje

Cristalería

Cuartería

Vajilla

Moldes de repostería

Hostelería

Artículos de regalo

Ropa laboral



*Espadas de
Primera
Comunción*



Juan Manuel: 646 12 95 31
C/ Dr. Fleming, 10, Alhama de Murcia

RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 litro leche
- 1/2 sobre levadura
- 500 g harina
- 100 g azúcar
- Aceite de oliva suave para freír
- Azúcar y canela para rebozar
- 1 pizca sal
- Raspadura de un limón
- Hojas limonero limpias

Paparajotes

Virginia Martí Bravo

El paparajote es considerado como uno de los productos estrella de la gastronomía murciana, un referente y un orgullo para todos los murcianos. Se trata de una masa similar a la de los buñuelos, pero envuelta sobre una hoja de limonero. Es el producto típico nunca en las barracas o en los huertos de las Fiestas de Primavera o de Septiembre en la Ciudad de Murcia.

Habitualmente la broma más repetida por los murcianos cuando alguien de fuera de la Región de Murcia se los come por primera vez es no decirle que lleva una hoja de limonero para que caigan en comérsela, y así provocar las risas de los murcianos, que después le explicarán que la hoja de limonero no se come.



¡NUEVA TIENDA
ONLINE!



Botica Ayala
DESDE 1901

684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41,
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com

Abril & Aguilar
centro láser

LÁSER SHR

Tratamientos
para el
cuidado de
tu piel



SOLÁRIUM



@laser_abrilaguilar

605 73 87 80

Camino de Murcia, 123 bajo
Cieza, Murcia

Elaboración:

En un bol, batimos los huevos y agregamos la pizca de sal, la levadura y la leche. Añadimos la raspadura de limón, dos cucharadas grandes de azúcar y, poco a poco, la harina que admita, hasta conseguir una masa no muy espesa.

La masa debe ser consistente como para adherirse a la hoja. Las hojas de limonero se impregnan en la masa hasta quedar completamente rebozadas por las dos caras (tienen que estar muy bien lavadas y secarlas muy bien con un paño). Calentamos el aceite en una sartén. Sumergimos las hojas de limonero en el bol con la masa e inmediatamente se echan a la sartén.

Le vamos dando la vuelta con cuidado para no desprender la masa de la hoja. Una vez que los paparajotes estén doraditos sacamos de la sartén y los colocamos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Por último, se espolvorean por las dos caras con una mezcla de azúcar y canela en polvo. Muy importante es recordar, para aquellos que los prueban por primera vez, es que la hoja de limón que contiene no debe comerse, pues es muy indigesta.



☎ 968 63 94 05

📍 AVDA. JUAN CARLOS I, 80
ALHAMA DE MURCIA



la
ota



ENTREGA A
DOMICILIO

**BANDEJAS DE APERITIVOS PARA TUS FIESTAS
POR ENCARGO**

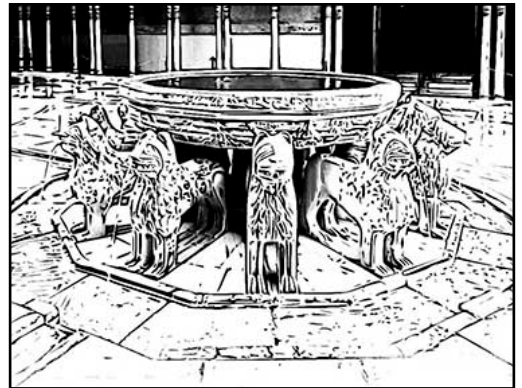
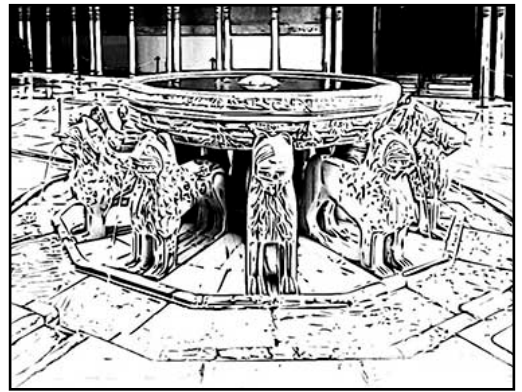


Sopa de letras: Peñas Huertanas

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

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| 1. La Seda | 5. El Lugarico | 9. L'Artesa | 13. El Zaragüel |
| 2. El Tablacho | 6. La Esparteña | 10. El Almirez | 14. La Breva |
| 3. La Lebrilla | 7. El Apio | 11. La Crilla | 15. El Pimentón |
| 4. La Condomina | 8. El Alcancil | 12. Los Güertanos | 16. El Azahar |

Encuentra las 9 diferencias



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

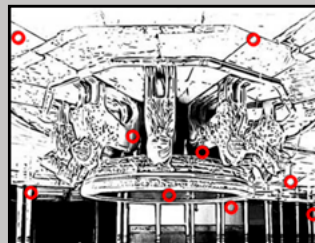
Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

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

Sopa de Letras

Calendario de festivios

MARZO

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:

Martes 1: Festivo en Águilas.

Sábado 19: San José.

ABRIL

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:

Viernes 8: Festivo en Águilas y Cartagena.

Jueves 14: Jueves Santo.

Viernes 15: Viernes Santo.

Lunes 18: Festivo en Ceutí, Fortuna y Jumilla.

Martes 19: Festivo en Abarán, Moratalla, Murcia y Las Torres de Cotillas.

Viernes 22: Festivo en Blanca

Lunes 25: Festivo en Pliego

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					

FESTIVOS:

Lunes 2: Fiesta del Trabajador.

Martes 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.

Miércoles 4: Festivo en Abanilla y Caravaca de la Cruz.

Viernes 27: Festivo en Alcantarilla.

CONSULTA LAS
FARMACIAS DE
GUARDIA ESCANEANDO
EL QR O EN

[revistaconecta.es/
farmaciasdeguardia](http://revistaconecta.es/farmaciasdeguardia)



¿QUIERES SABER CUÁNDO
SALE EL PRÓXIMO
AUTOBÚS O TREN?

Escanea el código QR o
entra en
[revistaconecta.es/
horariosdeautobuses](http://revistaconecta.es/horariosdeautobuses)
y consulta todos los
horarios



TOTI BAR



868 08 21 75
620 84 37 63

C/Uruguay, SN, Alhama de Murcia

MENÚ 1

- ENSALADA CÉSAR
- PLATOS DE JAMÓN GRAN RESERVA Y QUESO
- CALAMAR A LA ROMANA
- POLLO Y SECRETO CON PATATAS FRITAS CASERAS

PLATOS AL CENTRO

- FESTIVAL DE POSTRES
- CAFÉ

25€/ PERSONA

MENÚ 2

- ENSALADA ESPECIAL
- PLATOS DE JAMÓN GRAN RESERVA Y QUESO
- PLATOS DE CABALLITOS
- PIRULETAS
PIRULETAS
- IWISIEK
- CAZUELAS DE GAMBA AL AJILLO

PLATOS AL CENTRO

- ABANICO A LA BRASA
- ENTRECOT A LA BRASA
- DORADA A LA PLANCHA

SEGUNDOS A ELEGIR

- FESTIVAL DE POSTRES
- CAFÉ

35€/ PERSONA

MENÚS PARA SAN JOSÉ
Y SEMANA SANTA

¡BEBIDA
INCLUIDA!



Conecta
bien

**MARKETING Y PUBLICIDAD
DISEÑO GRÁFICO E IMPRESIÓN
CAMPAÑAS, PROMOCIÓN Y GESTIÓN
DE REDES SOCIALES
PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL**

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