ENTRANTES Y ENSALADAS
APPETIZERS AND SALAD

Jamón Ibérico con tomate,aceite de oliva virgen y pan tostado — 32.90€
Iberian Ham with grated tomato,virgin olive oil and toasted bread

Queso Manchego — 22.60€
Manchego cheese

Ensalada César — 20.40€
Caesar salad
lechuga, picatostes, parmesano, bacon
lettuce , croutons , parmesan , bacon

Salmorejo con Jamón Ibérico, huevo de codorniz y perlas de AOVE — 17.50€
Salmorejo with Iberianham , quail egg & EVOO pearls

Sopa verde con aguacate , manzana, pepino y menta — 17.50€
Green soup with avocado, apple, cucumber and mint

Ensalada Denominación de Origen con ventresca de atún — 21.60€
"Denominacionde origen" salad with white tuna

Ensalada de queso de cabra caramelizado, tomates cherry y vinagreta de frutos secos — 19.10€
Caramelized goat cheese salad with dried fruit vinaigrette and cherry tomatoes

Calamares a la andaluza — 27.70€
Andalucian style calamari

Calamar nacional a la plancha — 27.70€
Grilled national squid

Gambas al ajillo — 26.70€
Prawns with garlic

PASTA DEL DÍA
PASTA OF THE DAY

Tomate, Boloñesa o Carbonara — 20.00€
Tomato, BologneseorCarbonara

DE NUESTROS MARES
FROM THE SEA

Pescado del día — 26.80€
Fish of the day

Salmón a la plancha — 28.30€
Grilled salmon

DE NUESTRA TIERRA
FROM THE LAND

Solomillo de ternera — 36.00€
Beef tenderloin

Chuletas de cordero — 30.00€
Lamb chop

Muslos de pollo marinados con salsa barbacoa — 20.50€
Marinated chicken thighs with BBQ sauce

GUARNICIÓN / *GARNISH:*
Patata asada y pimiento / Baked potato and green pepper

SALSAS / *SAUCE:*
Queso azul, pimienta verde o Chimichurri
Blue cheese , green pepper or Chimichurri

ESPECIALIDADES VEGANAS
VEGAN SPECIALTIES

Salmorejo — 17.50€

Ensalada D.O. / D.O. Salad — 20.50€

Tallarines de arroz con salsa de tomate — 22.20€
Rice tagliatelle with tomato sauce

Hamburguesa Vegana — 21.60€
Vegan Burger
Lechuga, cebolla roja marinada, tomate y patatas fritas
Lettuce, marinatedred onion , tomato and French fries
* con queso vegano / *with vegan cheese*

Patatas con sal de trufa — 8.30€
Truffle salt potatoes

SNACKS Y SÁNDWICHES
SNACKS AND SANDWICHES

Sándwich doble mixto — 15.90€
Mixed double sandwich
Queso, jamón york y mantequilla
Cheese , hamand butter

Club sándwich — 19.60€
Pollo, tomate, bacon, huevo, lechuga y mayonesa
Chicken , tomato, bacon, egg, lettuce and mayonnaise

Wrap de salmón ahumado — 19.00€
Tortilla de harina con guacamole, mango y nueces
Smoked salmon wrap
Flour tortilla with guacamole, mango and walnuts

Wrap César — 19.10€
Caesar wrap
Tortilla de harina con pollo, bacon, lechuga, parmesano y salsa César
Flour tortilla with chicken , bacon , lettuce , parmesan and Caesar sauce

HAMBURGUESAS
BURGER

Burger Sol y Sombra — 20.60€
100% carne de vacuno de 170gr servido con cebolla roja marinada, queso, bacon y patatas fritas
100% beef meat 170gr served with marinated red onion with cheese , baconand French fries

Hamburguesa de pollo — 20.60€
Chicken burger
Queso, salsa canalla y patatas fritas
Cheese, canalla sauce and French fries

Hamburguesa Vegana — 21.60€
Vegan burger
Lechuga, cebolla roja marinada, tomate y patatas fritas
Lettuce, marinatedred onion , tomatoand French fries
* con queso vegano / *with vegan cheese*

PAELLA MIXTA
SEAFOOD AND MEAT PAELLA

Precio por persona, min. 2 personas / Tiempo min. 30 min — 28.90€
Price per person, min. 2 persons.
Preparation time 30min .

Servicio de pan / Bread service — 4.00€

POSTRE
DESSERTS

Coulant de chocolate con helado — 9.50€
Chocolate coulant with ice cream

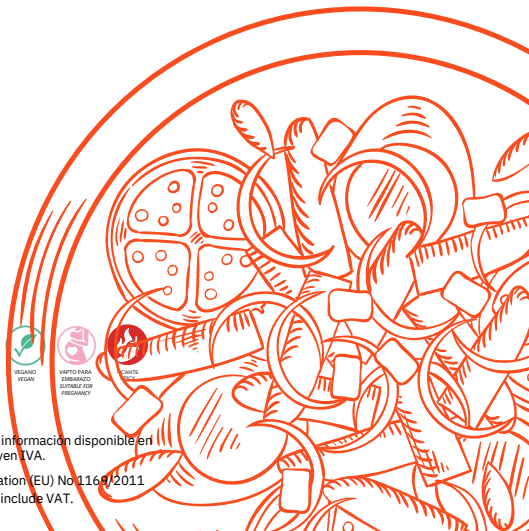
Tarta de manzana con helado — 9.50€
Apple cake with ice cream

Pan de Calatrava con nata — 9.50€
"Calatrava" cream caramel with cream

Helados (2 Bolas) — 9.50€
Ice cream (2 scoops)

Sorbete de limón — 9.50€
Lemon sorbet (2sccops)

SOL Y SOMBRA
SWIM & RESTAURANT



PESCADO FISH · CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · MOLUSCOS MOLLUSCS · ALTRAMUCES LUPINS · FRUTOS DE CÁSCARA NUTS · GRANOS DE SÉSAMO SESAME SEEDS · CACAHUETES PEANUTS · APIO CELERY · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE & SULPHITES · SOJA SOYA BEEN · MOSTAZA MUSTARD · LACTOSA LACTOSE · HUEVO EGG · GLUTEN · VEGETARIANO VEGETARIAN · VEGANO VEGAN · APTO PARA EMBARAZO SUITABLE FOR PREGNANCY · PICANTE SPICY

Si es alérgico a cualquier ingrediente, por favor especifíquelo en el momento de efectuar su pedido, ya que algunos ingredientes que utilizamos no están especificados en la carta. Reglamento (UE) N 1169/2011. Establecimiento con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias. Soliciten información a nuestro personal. Todos los precios incluyen IVA.

If you have any food allergies, please tell us when ordering, as some of the ingredients we use are not specified in the menu. Regulation (EU) No 1169/2011 Establishment with information available about allergies and food intolerances. Ask our staff for information. All prices include VAT.