



El mar es nuestra salsa\*

COCINA ATLÁNTICA  
para compartir

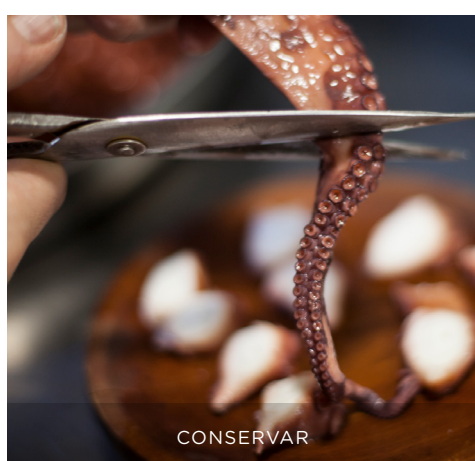


A MARINA - PUERTO

A Coruña es Galicia y es Atlántico. Nuestro mar y nuestra tierra nos ofrece una variada gastronomía que enamora a todo aquel que nos visita.

En A Mariña, los barcos que se acercan a las galerías de la ciudad nos traen lo mejor del mar que más tarde podemos saborear en nuestros establecimientos.

El centro está repleto de bares y restaurantes que aportan innovación y tradición a partes iguales. Te invitamos a sentarte en nuestra mesa. Disfruta, ésta es tu casa.



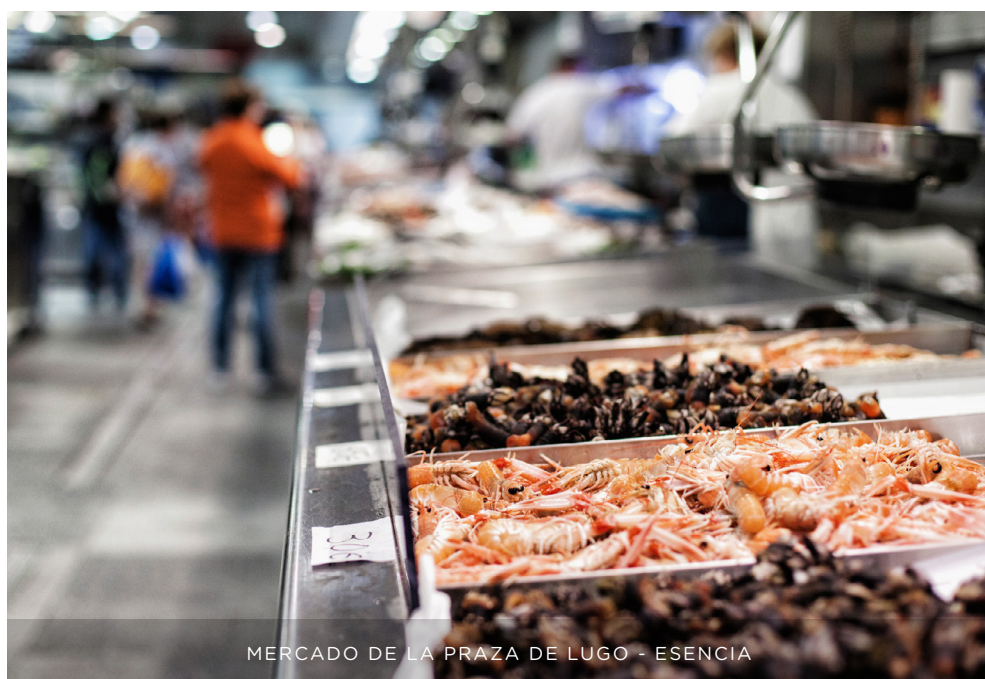
CONSERVAR



REINTERPRETAR



INNOVAR



MERCADO DE LA PRAZA DE LUGO - ESENCIA

## \*el mar

Como buena ciudad costera, el mar es nuestro mejor proveedor. Aprovecha la oportunidad y disfruta de los sabores atlánticos en una ciudad abierta y marinera, con una cocina sorprendente y sin artificios.



Aquí, tú eres el espectador y el producto el auténtico protagonista.

## ¿Te esperamos para comer?

## Coruñeando

*“Vivir na Coruña que bonito é, andar de parranda e durmir de pé, e durmir de pé e durmir de pé, vivir na Coruña que bonito é...”* (vivir en A Coruña qué bonito es, andar de fiesta y dormir de pie, vivir en A Coruña que bonito es...). Ésta es una canción popular que nos define y convierte A Coruña en una ciudad siempre abierta.

En tu visita a A Coruña no te puede faltar dar una vuelta, ir de vinos, de cañas, de tascas o de terrazas. Aprovecha para picotear algo o, si lo prefieres, comer sentado en algún restaurante de la zona.

El ambiente de nuestras calles más céntricas es muy característico de la ciudad, sobre todo a partir de media tarde cuando las terrazas se llenan hasta la madrugada. Los fines de semana este ambiente se disfruta también por la mañana, cuando el aperitivo es el motivo de reunión de amigos y familiares.

## ...perfiles:

Don Manuel María Puga y Parga, conocido como **Picadillo**, da nombre al concurso de tapas de nuestros noviembreros. **Picadillo** fue el alcalde coruñés en 1915 y 1917. Disfrutaba comiendo y escribiendo divertidos libros de recetas. En muchas cocinas coruñesas, al abrir la alacena, te encontrarás la obra maestra de la gastronomía gallego-coruñesa: **La cocina práctica de Picadillo**.

En los mercados de **San Agustín** y la **praza de Lugo** te encontrarás con los placeros y placeras, extrovertidos, simpáticos, buenos vendedores de la ciudad y sus pescados, y fans incondicionales del Depor.

**Coruña Cociña**, es la asociación de chefs más atrevidos e innovadores de nuestra ciudad. Su marca refleja el alma de quienes escriben la historia moderna de la cocina coruñesa y apuestan por los productos gallegos de calidad.

**Hospeco**, es el nombre abreviado de la Asociación de Hospedaje de A Coruña. Te acabarán sonando porque ofrecen también una interesante oferta gastronómica en los hoteles de la ciudad.

MÁS INFORMACIÓN EN:

[www.visitcoruna.com](http://www.visitcoruna.com)

SÍGUENOS EN:



**Turismo Coruña**  
Calle Sol, Edificio Sol, s/n  
15003 A Coruña  
T 981 184 344  
[infoturismo@coruna.es](mailto:infoturismo@coruna.es)



Concello da Coruña



Deputación da Coruña



Consello Regulador da Coruña







## innovación

A Coruña, punta de lanza de la gastronomía gallega.



A Coruña es cultura gastronómica, es materia y tradición abierta al mundo.

- Árbore da Veira
- El de Alberto
- Taberna 5 Mares
- Terreo Cocina Casual
- A Espiga
- A Mundiña
- Artabria
- Asador Coruña
- Bido
- Culuca Cocina-Bar
- Eclectic
- Miga
- NaDo
- Omakase
- Salitre
- 55 pasos
- Atípico
- El Charrúa
- La Escondita
- La Penela
- O Lagar da Estrella
- Pablo Gallego
- Peculiar
- Pracer
- Pulpeira de Melide
- Río Ulla
- Taberna O'Secreto
- Tira do Playa
- Bar Barbería
- Bico do Xeadro
- Bonilla a la vista
- Cancelo
- Casa Ponte
- Charlatán
- Colón
- El Sauce
- El Valentín
- Emporio de los Sandwiches
- Fábula Café
- Furancha Brasa clandestina
- Habaziro Concept
- Herme's Journey
- Jumbo H1
- La Esquina de Valentina
- La Sastrería Taberna
- La Tita Rivera
- Los Manueles
- Mesón El Serrano
- O Cabo
- Pepa A Loba
- Pontejos
- Rodolfus
- Rogelio
- Taberna da Galera
- Tarabelo
- TerraMia
- Vermutería Martínez

## tradición

Lo más típico que te vas a encontrar en la cocina.

Te guste lo que te guste, hay cosas que has de probar para conocer la cocina local.

**Pulpo a feira** Plato sencillo y sorprendente, lo encontrarás por todas partes en su versión más tradicional, bien cocido, salpimentado y con buen aceite. Los locales más creativos te dejarán sin palabras con este moluscos de ocho brazos y mil sabores. **Raxo** Tradicional en nuestras tascas y bares, es lomo de cerdo adobado y rehogado. **Pimientos de Padrón** Unos pican y otros no, frito, suele acompañar a otros platos de compartir. **Mejillones** El mar de Lorbé, está lleno de bateas (cultivos de mejillones). Al vapor o de muchas maneras, son ricos, accesibles y muy saludables. **Algas** Han conquistado la cocina coruñesa más nueva. Las algas de nuestra costa tienen mucho que decir sobre cocina saludable y sabrosa. **Ternera Gallega** Carne joven, tierna y jugosa, principalmente, de raza Rubia Gallega con sello de calidad IGP (Indicación Geográfica Protegida).



**Pescados y mariscos** Aquí nadie nos gana. La riqueza de las rías, nuestra costa salvaje y percibiera no tienen competencia: percebes, mejillones, nécoras, centollos, zamburriñas, vieiras, almejas, rodaballo, sardinas, lenguado, rape o merluza del pincho...

**Lacón con grelos** Plato típico del carnaval y los meses de frío, si lo pruebas lo entenderás. Eso sí, esta comida pide siesta.

**Caldo gallego** Es el plato casi diario de invierno, patata, haba, nabiza (grelo joven), un pellizco de unto de cerdo y lacón. Sírvese muy caliente.

**Pan Gallego** Inmejorable. Reconocerás nuestro pan de IGP por su gusto a leña. Si escuchas hay pan de... Carral, Neda, Cea, Ousá... no lo dudes, toma pan y moja.



**Empanada Gallega** Masa de pan rellena de un picadillo. Pueden ser de bonito, carne, bacalao, pulpo, zamburriñas... Se toma de aperitivo o entrante.

**Quesos Gallegos** Galicia es un gran productor de leche de vaca. Hay cuatro quesos con DOP: Arzúa-Ulloa, San Simón, Tetilla y Cebreiro. Los más tradicionales lo toman de postre con dulce de membrillo, pero últimamente se dejan ver en las elaboraciones más sorprendentes.

**Filloas, leche frita, arroz con leche o postres de chocolate** La filloa es un postre típico de carnaval aunque es fácil encontrarlo todo el año, no es una crepe, pero se parece. La leche frita y el arroz con leche son postres muy tradicionales en Cuba y en A Coruña, por algo será. Por último, a quienes habitamos la ciudad nos llaman cascarilleiros, cascarilla es la corteza del cacao, nuestro puerto más comercial siempre fue tan chocolatero como cafetero, ¿te sirve de pista?

## maridaje

Estás en Galicia, tierra de cinco D.O. que seguro que ya te suenan.



**D.O. Rías Baixas** Vinos frescos y afrutados con uva albariño como protagonista. Frío, de aperitivo o con todo lo que llega del mar. **D.O. Ribeiro** Los caldos blancos son los más conocidos de esta denominación. Frío, para chatear o acompañando el sabor del mar. **D.O. Ribeira Sacra** Vinos de terrenos muy inclinados. En tiempo de lacón acuérdate de estos tintos. **D.O. Monterrei** Sus tintos maridan con carnes blancas y rojas, arroces, quesos curados, embutidos, setas... **D.O. Valdeorras** Blancos y tintos monovarietales de origen romano con uva autóctona (godello y mencia). Habemus vinum. **¡Una Estrella! ¡Una caña! ¡Un corto! ¡Un terció!** A Coruña es la ciudad de la cerveza. Aquí nació en 1906 una cerveza de renombre internacional, **Estrella Galicia**. Si aun no la has probado, no conoces ni A Coruña ni Galicia. **... quizás una cerveza artesana** Las cervezas artesanas están de moda, y en Galicia hay muchas marcas. Experimenta y encuentra tu cerveza.

## Vermuts

Coruñesas y coruñeses somos muy de la sesión vermut. Aquí sabemos de este estimulador del apetito. Sorpréndete con las grandes marcas de vermut con sabor gallego.

**Ginebras y licores gallegos** Galicia es tierra de brujos curtidos en el arte de la destilación del bagazo de uva y sus licores. Y hoy maestros reconocidos por sus ginebras premium. Si te gustan las buenas sobremesas, ya sabes, un digestivo, licores de hierbas, de café o ginebras que emanan de nuestras raíces. Si no lo conoces pregunta por el tradicional café con gotas.

## mercado

### Mercados Coruñeses

La marca **mcñ** identifica los mercados municipales de la ciudad de A Coruña y la calidad de sus productos, frescos, tradicionales y de proximidad. Mercados coruñeses, el valor de lo nuestro. Hay muchos pero aquí te presentamos los más cercanos para el visitante.



### Mercado de Praza de Lugo

Si estás a punto de saborear la cocina atlántica más coruñesa, tradicional o creativa, te proponemos, a media mañana, un paseo por este mercado situado en el ensanche, a cien pasos de la lonja del puerto, en plena zona comercial. El espectáculo está servido. Lo recién llegado del mar, aun coleteando, y lo mejor de la tierra, te hará entender cual es el verdadero valor de nuestra cocina atlántica.



### Mercado de San Agustín

Situado en la zona de Pescadería, muy cerca de la plaza de María Pita, es la combinación perfecta entre tradición y modernidad. Este mercado de productos frescos hay días que se convierte en escenario de eventos gastronómicos, rastro, moda, nuevos creadores, diseño, ilustración, música... En el Mercado de San Agustín todo es posible y nada imposible.

## eventos

En esta ciudad, eventos gastronómicos hay muchos, pero estas son algunas citas obligadas y periódicas.



**Lacónicas**, Jornadas gastronómicas del lacón con grelos **Restaurantes de la ciudad CARNAVAL (FEBRERO-MARZO)** Febrero es tiempo de **Entroido Choqueiro** (Carnaval) en A Coruña. Y no se entiende esta fiesta sin laconada. Así llamamos al plato típico del mes más friolero. En estas jornadas gastronómicas, el lacón con grelos es el protagonista de distintos restaurantes y tascas, sin olvidarnos de la sopa, las orejas, las filloas y un buen tinto.



**San Juan**, hogueras y sardinas **Playas y barrios JUNIO** **Fiesta de Interés Turístico Internacional** A Coruña es sanjuanera, por eso celebramos la llegada del verano a lo grande. Las playas se llenan de hogueras y los barrios más coruñeses con miles de sardiñadas. A media noche, acércate a las playas de Riazor y Orzán para no perderte la falla y los fuegos artificiales. Rito obligado, al alba, es lavar la cara con Agua de San Juan, siete hierbas milagrosas para espantar a las meigas (brujas).



**Jornadas del bonito de la Lonja de A Coruña** **Restaurantes de la ciudad JULIO-AGOSTO** Saborea deliciosas propuestas gastronómicas en las que el bonito es el protagonista. Una experiencia culinaria de máxima calidad y excelencia, en plena temporada de este apreciado pescado azul, además de sostenible y saludable.



**Concurso de Tapas Picadillo** **Bares y tascas de A Coruña NOVIEMBRE** El tapeo en A Coruña es tradición, es gastronomía desenfadada y accesible. En noviembre se celebra el Concurso de Tapas Picadillo. Más de 20 ediciones. En la web [tapaspicadillo.es](http://tapaspicadillo.es) encontrarás información sobre los participantes y tapas ganadoras... esto te dará una pista de como moverte de tapas por A Coruña.

## larpeiradas



Es la palabra que en gallego designa lo dulce, lo goloso, lo glotón. Y A Coruña es una ciudad que sabe sucumbir a los placeres de la repostería más tradicional y también creativa con emblemáticas confiterías y pastelerías. Y entre dulce y dulce, la refrescante oferta heladera y de coctelería completa el mapa de sabores más tentadores de la ciudad.

## museo



**MEGA** **Mundo Estrella Galicia** El primer y único museo de España dedicado a la cultura cervecera. Visitas, catas, maridajes, eventos y mucho más. ¡Elige tu experiencia MEGA! [mundoestrellagalicia.es](http://mundoestrellagalicia.es)

¿te gusta nuestra cocina?