

O corazón da Coruña nos MERCADOS

Os **mercados tradicionais da Coruña** son máis que simples espazos comerciais; son auténticos **centros de vida que reflicten a profunda conexión da cidade co mar**. Cada mañá, as xentes do mar traen os mellores produtos frescos das augas do Atlántico, a alma da gastronomía galega.

Ao longo da historia, os mercados foron o punto neuráxico do comercio na cidade desde a Idade Media, cando o porto da cidade comezou a cobrar gran importancia.

No século XIX, coa expansión do porto, a venda de peixe e marisco nos mercados consolidouse como unha das principais fontes de abastecemento, permitindo que os mercados se convertesen nos principais espazos de encontro social e comercial para as coruñesas e os coruñeses ata hoxe en día.

En tempos de globalización, estes mercados seguen sendo gardiáns da tradición, un lugar onde o mar segue latexando con forza en cada posto, en cada conversación e en cada prato que se prepara. **Os mercados da Coruña son o verdadeiro corazón da cidade, onde a historia e o sabor atópanse cada día.**

 **RUTA 1** *xoves*  *de marzo*
Mercado de San Agustín

 **RUTA 2** *xoves*  *de abril*
Mercado de Eusebio da Guarda

 **RUTA 3** *xoves*  *de maio*
Mercado de Elviña

HORARIO DAS RUTAS:

6:00h Entrada exclusiva á lonxa da Coruña
6:15h a 7:00h Poxa de marisco, baixura e litoral
7:00h a 7:30h Charla no salón de actos da lonxa
7:30h a 8:15h Percorrido guiado a pé ata o mercado
08:15h a 9:00h Visita ao mercado con explicación en postos seleccionados.
9:00h Degustación



Reserva a
túa praza!

COÑECE A **CORUÑA**
DOS MERCADOS
TRADICIONAIS.



Concello da Coruña



Cofinanciado por
la Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupo de Acción Local
do sector Pesqueiro
Golfo Artabro Sur



MERCADOS

CORUÑESES
rutas mariñeiras

Rutas MARIÑEIRAS

As Rutas Mariñeiras son percorridos guiados polos principais mercados da Coruña, coa Lonxa como punto de partida. Ao longo do percorrido, mergullaraste no **apaixonante mundo da pesca** local e os produtos do mar.

Cada ruta está pensada para ofrecer unha **experiencia interactiva e educativa**, onde poderás coñecer o funcionamento da lonxa dende dentro e vivir unha poxa de peixe en directo, coñecerás a sostibilidade da pesca e as técnicas utilizadas para garantir produtos frescos e de calidade, e entrarás na cultura dos mercados tradicionais e a súa importancia para a cidade.

En cada mercado, gozarás dunha degustación exclusiva de pratos elaborados a base de peixe, ideais para coñecer de primeira man as receitas máis representativas da gastronomía local.

As Rutas Mariñeiras non só son unha forma de coñecer os mercados da Coruña, senón unha **celebración da nosa tradición mariñeira** e unha oportunidade para coñecer o fascinante mundo dos produtos do mar, nunha experiencia completa para todos os sentidos.

RUTA 1: Lonxa



Xardíns
Méndez Núñez



Mercado de
San Agustín



A Coruña vista desde o seu deseño, arquitectura e patrimonio cultural, co Mercado de San Agustín como exemplo da súa **evolución urbanística e modernidade**.

RUTA 2: Lonxa



Efectos Navais
Pombo



Mercado de
Eusebio da Guarda



A Coruña, coa súa rica tradición pesqueira, ve no Mercado de Eusebio da Guarda unha **testemuña histórica, onde a pesca local segue sendo protagonista**.

RUTA 3: Lonxa



Parque de
Oza



Mercado de
Elviña



A Coruña como cidade cómoda e funcional, e o Mercado de Elviña reflectindo esta esencia co seu **deseño práctico, ideal para o comercio local e próximo**.

