

III XORNADAS
GASTRONÓMICAS

Territorio Atlántico

PRODUTOS RESERVA DE BIOSFERA
MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

A CORUÑA | 7-23 OUTUBRO | 2022

www.territorioatlantico.es
#SaboreaACoruña #territorioatlantico

XORNADAS GASTRONÓMICAS "TERRITORIO ATLÁNTICO"

CON PRODUTO DA RESERVA DA
BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS E
TERRAS DO MANDEO

As **Xornadas Gastronómicas Territorio Atlántico** son unha magnífica oportunidade para desfrutar da calidade dos nosos alimentos locais e da excelencia das nosas cociñeiras e cociñeiros.

21 dos mellores restaurantes da Coruña, que comparten a paixón pola materia prima galega e de proximidade da **Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo**.

Un compromiso coa nosa riqueza agroalimentaria e culinaria, máis sustentable e saudable, que pon en valor ás empresas, profesionais e pequenas/os produtoras/es que, día a día, contribúen á identidade gastronómica coruñesa.

**NON DEIXES DE TE ACHEGARES A
ALGUN DELES PARA PROBALAS!**

JORNADAS GASTRONÓMICAS "TERRITORIO ATLÁNTICO"

CON PRODUCTO DE LA RESERVA DE
BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS E
TERRAS DO MANDEO

Las **Jornadas Gastronómicas Territorio Atlántico** son una magnífica oportunidad para disfrutar de la calidad de nuestros alimentos locales y la excelencia de nuestras cocineras y cocineros.

21 de los mejores restaurantes de A Coruña, que comparten la pasión por la materia prima gallega y de cercanía, han elaborado especialmente deliciosas propuestas gastronómicas con producto de proximidad de la **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo**.

Un compromiso con nuestra riqueza agroalimentaria y culinaria, más sostenible y saludable, que pone en valor a las empresas, profesionales y pequeños productoras y productores que, día a día, contribuyen a la identidad gastronómica coruñesa.

**¡NO DEJES DE ACERCARTE A ALGUNO
DE ELLOS PARA PROBARLAS!**

"TERRITORIO ATLÁNTICO" CUISINE DAYS

WITH PRODUCTS FROM THE "RESERVA
DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS E
TERRAS DO MANDEO"

*The **Territorio Atlántico Cuisine Days** is a magnificent opportunity to enjoy the quality of our local food and our excellent chefs.*

*21 of the best restaurants in A Coruña, which all share a passion for local and regional raw materials, have put together some really delicious local menus with products from the **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo**.*


These recipes are a commitment to our agricultural and gastronomic wealth, which is healthier and more sustainable, and enhances the companies, people and small-sized producers who on a daily basis all contribute to A Coruña's identity in cuisine.


COME AND TRY SOME OF DISHES!


RESTAURANTES


RESTAURANTS

 Xantar / Almuerzo / Lunch


 Cea / Cena / Dinner

 Para levar / Para llevar / Take away

 Doce / Dulce / Sweet

 Salgado / Salado / Salty

 Vexetariana / Vegetariana / Vegetarian

 Apto para celíacos / Gluten free

 Prezo (IVE incluído) / Precio (IVA incluído) / Price (including VAT)

 Horario / Opening hours

Excepto horarios de peche indicados en cada caso.
Excepto horarios de cierre indicados en cada caso.
Unless closing times indicated below.

 Pechado / Cerrado / Closed

 Todo o día / Todo el día / All day


* Os días e horarios poderán sufrir modificacións. Confirmar co establecemento /
Los días y horarios podrán sufrir modificaciones. Confirmar con el establecimiento /
The days and times may be modified. Confirm with the establishment.

CHARLATÁN

Rúa Galera, 17,
15003 A Coruña
Tel: 881 09 94 65

 L M M J V S D

Pechado: martes / Cerrado: martes /
Closed: Tuesday


 13:30 - 16:00 h / 20:30 - 00:00 h

PECULIAR

Rúa Galera, 24,
15003 A Coruña
Tel: 981 97 58 97
Restaurantepeculiar.com

 L M M J V S D

Pechado: Domingo noite, luns todo
o día e martes mediodía / Cerrado:
Domingo noite, luns todo el día y
martes mediodía / Closed: Sunday
night, tuesday noon and monday

 13:30 - 16:00 h / 20:30 - 00:00 h

Lomos de sardiña marinada, queixo Cagiao, framboesas e gazpacho de piparras encurtidas

Lomos de sardina marinada, queso Cagiao, frambuesas y gazpacho de piparras encurtidas

Marinated sardine fillets, Cagiao cheese, raspberries and gazpacho with pickled piparra peppers

  |   |     | 15 €

Prato / Plato / Plate

Cabaciña baby en tempura sobre allo branco de queixo Cagiao, tartar de gamba e rustrido picante das súas cabezas

Calabacín baby en tempura sobre ajo blanco de queso Cagiao, tartar de gamba y sofrito picante de sus cabezas

Baby courgette in tempura on white garlic of Cagiao cheese, prawn tartare and spicy sauce with prawn heads

  |   |     | 17 €

Prato / Plato / Plate

MILLO ORZÁN

Rúa Cordelería, 7
15003 A Coruña
Tel: 881 88 34 30
milloorzan.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Martes e domingo noite, e mércores todo o día / Cerrado: Martes y domingo noite y miércoles todo el día / Closed: Tuesday and sunday night and wednesday

🕒 13:00 - 15:30 h / 20:30 - 23:30 h

Ratatouille da Biosfera con queixo Cagiao

Ratatouille de la Biosfera con queso Cagiao
Ratatouille of the Biosphere with Cagiao cheese

 | **18 €**

Prato / Plato / Plate

Menú "Galicia profunda"*

Menú "Galicia profunda"
"Galicia profunda" menu



 | **60 €**

Menú / Menú / Pairing
Maridaxe / Maridaje / Pairing **20€**

*Martes 11 de octubre 21:30h. Millo, A Espiga y Habaziro/ Martes 11 de octubre 21:30h. Millo, A Espiga y Habaziro/ On Tuesday 11 - october - 21:30h. Millo, A Espiga and Habaziro

GRECA BAR

Rúa Historiador Vedia, 34
15004 A Coruña
Tel.: 981 26 21 76
grecabar.metro.rest

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Luns todo o día, martes, mércores, xoves e domingo pola noite / Cerrado: Lunes todo el día, martes, miércoles, jueves y domingo por la noche / Closed: Tuesday, wednesday, thursday and sunday night.

🕒 13:00 - 15:30 h / 20:30 - 23:00 h

Torrada de pan brioche ao vapor maridado con viño doce A Morena

Torrija de pan brioche al vapor maridado con vino dulce A Morena

French toast made with steamed brioche bread paired with sweet A Morena wine

 | **10,50 €**

Menú maridaxe / Menú maridaje / Pairing Menu
Sen maridaxe / Sin maridaje / Without pairing **6€**

TABERNA 5 MARES

Estrada Os Fortes, s/n
15011 A Coruña
Tel.: 981 10 08 23
arboredaveira.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Martes e mércores todo o día e luns, xoves e domingo tarde / Cerrado: Martes y miércoles todo el día y lunes, jueves y domingo por la tarde / Closed: Tuesday, wednesday all day and monday, thursday and sunday night

🕒 13:00 - 18:00 h / 20:30 - 01:00 h

Moella de vaca galega con puré de pataca e mazá, espinacas salteadas de Enflor Agro

Mollejas de vaca gallega con puré de patata y espinacas salteadas de Enflor Agro

Galician beef sweetbreads with potato and apple puree and sauteed spinach

 | **14 €**

Prato / Plato / Plate

PABLO GALLEGO

Rúa Capitán Troncoso, 4
15001 A Coruña
Tel.: 981 20 88 88
pablogallego.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Domingo noite / Cerrado: Domingo noche / Closed: Sunday night

🕒 13:00 - 16:00 h / 21:00 - 00:00 h

Crema de cabaza con berberechos

Crema de calabaza con berberechos
Cream of pumpkin with cockles

 | **16,50 €**

Prato / Plato / Plate

RESTAURANTE BIDO

Rúa Marcial del Adalid, 2
15005 A Coruña
Tel.: 881 92 28 47
bidorestaurante.es

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Luns todo o día, domingo e martes noite / Cerrado: Lunes todo el día, domingo y martes noche / Closed: Monday all day, sunday and tuesday night

🕒 13:30 - 15:45 h / 21:00 - 22:45 h

Menú "Cociñando o Atlántico"

Menú "Cocinando el Atlántico"

"Cociñando o Atlántico" menu

 | **48 €**

Menú 1 / Menú 1 / Menu 1

*de martes a sábado / de martes a sábado / On tuesday to Sunday

RESTAURANTE NOVO

(NH COLLECTION FINISTERRE)

Paseo del Parrote, 2-4
15001 A Coruña
Tel: 981 21 52 15
www.restaurantenovo.es

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: luns e domingo / Cerrado: : lunes y domingo / Closed: Monday and sunday

🕒 14:00 - 15:30 h / 20:30 - 22:30 h

Menú "Arredores" *

Menú "Arredores"

"Arredores" menu

 | **46 €**

Menú 1 / Menú 1 / Menu 1

*Bebida non incluída / Bebida no incluída / Drink not included



NADO

Ruela da Estacada, 9
15001 A Coruña
Tel: 981 97 94 33
nado.es

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Domingo noite, martes e mércores todo o día / Cerrado: Domingo noche, martes y miércoles todo el día / Closed: Sunday night, tuesday and wednesday all day

🕒 13:30 - 15:15 h / 20:30 - 22:15 h

Codorniz asada á grella e col encurtida

Codorniz asada a la brasa con col encurtida

Charcoal-grilled quail and pickled cabbage

 | **26 €**

Prato / Plato / Plate



LA EMPANADA VIAJERA

Rúa José Baldomir, 7 baixo
15010 A Coruña
Tel: 881 128 543
laempanadaviejera.com

🗝️ **L M M J V S D**

🕒 10:00 - 15:00 h

Empanada de berenxena Beatrice con pemento celta

Empanada de berenjena Beatrice con pimiento celta

Pie with Beatrice eggplant and Celtic pepper

 | **16 €** Kilo

Proposta gastronómica / Propuesta gastronómica / Gastronomic proposal

A ESPIGA

Rúa Santiago, 4
15001 A Coruña
Tel: 655 41 29 43
aespiga.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Domingo noite e luns todo o día / Cerrado: Domingo noche y lunes todo el día / Closed: Sunday night and monday all day

🕒 13:30 - 15:30 h / 20:30 - 23:30 h

Berenxena, queixo e mel

Berenjena, requesón y miel

Eggplant, cottage cheese and honey

 | **19,50 €**

Prato / Plato / Plate

CANTÓN 23

Rúa Cantón Pequeño, 23
15003 A Coruña
Tel: 881 85 00 11
canton23.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Luns e martes todo o día. Domingo e mércores noite / Cerrado: Lunes y martes todo el día. Domingo y miércoles noche / Closed: Monday and tuesday all day. Sunday and wednesday night

🕒 13:30 - 16:30 / 19:30 - 00:00 h

Alcachofas fritidas e torresmo ibérico con crema de pataca e salsa untuosa de xema de ovo e mostaza

Alcachofas fritas y panceta ibérica con crema de patata y salsa untuosa de yema de huevo y mostaza

Fried artichokes and Iberian bacon with cream of potato and egg yolk and mustard sauce

 | **17 €**

Prato / Plato / Plate



Milfollas de queixo e marmelo

Milhojas de queso y membrillo

Millefeuille with cheese and quince

 | **6 €**

Prato / Plato / Plate

EIRA RESTAURANTE

Rúa do Burgo, 64D
15008 A Coruña
Tel: 981 24 94 66
eirarestaurante.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: domingo mediodía / Cerrado: domingo mediodía / Closed: Sunday noon

🕒 13:00 - 16:00 h / 20:00 - 23:00 h

Empanada de millo rechea de berenxenas con mel

Empanada de millo rellena de berenjenas con miel

Cornflour-pastry pie filled with eggplant and honey

 | **9,50 €**

Prato / Plato / Plate

SALITRE

P.º Marítimo alcalde Francisco Vázquez, 25
15002 A Coruña
Tel: 981 92 32 53
salitreacoruna.com

🗝️ **L M M J V S D**

Pechado: Luns todo o día, martes, mércores e domingo noite / Cerrado: Lunes todo el día. Martes, miércoles y domingos noche / Closed: Monday all day, tuesday, wednesday and sunday night

🕒 13:30 - 15:30 h / 21:00 - 22:30 h

Ensalada aliñada de tomate e bonito de costeira

Ensalada aliñada de tomate y bonito de costera

Salad with tomato and local tuna

 | **16 €**


Prato / Plato / Plate

RESTAURANTE ESENCIA

Rúa Santiago Rey Fernández Latorre, 45
15006 A Coruña
Tel: 689 35 44 19
esenciaespaciogastronomico.com

 **L M M J V S D**


Pechado: domingo mediodía /
Cerrado: domingo mediodía /
Closed: Sunday noon

 13:00 - 16:00 h / 20:00 - 23:30 h

ROOTS

Rúa Emilia Pardo Bazán, 20
15005 A Coruña
Tel: 981 91 87 82

 **L M M J V S D**

 09:00 - 00:00 h

Solombo de bacallao, xugo de cebola chata, berza e espuma de San Simón

Solomillo de bacalao, jugo de cebolla chata, berza y espuma de San Simón

Cod loin, flat onion juice, cabbage and San Simón cheese mousse

  |   |     | **18 €**

Prato / Plato / Plate

Gyozas recheas de cabaza, cenoria e setas

Gyozas rellenas de calabaza, zanahoria y setas

Gyozas filled with pumpkin, carrot and mushrooms

  |   |     | **5,50 €**

Prato / Plato / Plate

Bao de berenxena rebozada e salsa koreana

Bao de berenjena rebozada y salsa koreana

Bao bun with battered eggplant and Korean sauce

  |   |     | **4,50 €**

Prato / Plato / Plate



HABAZIRO

Rúa Luís Quintas Goyanes, 2
15009 A Coruña
Tel: 881 99 33 05
habaziro.com

 **L M M J V S D**

Pechado: domingo tarde / Cerrado:
domingo tarde / Closed: On Sunday
afternoon

 **Luns a Venres / Lunes a viernes / On
Monday to Friday**
07:30 - 14:30 h / 16:00 - 20:30 h
Sábado / Sábado / On Saturday
09:00 - 14:30 h / 16:00 - 20:30 h
Domingo / Domingo / On Sunday
09:00 - 15:00 h

CAFÉ VERACRUZ

Avenida Finisterre, 3
15004 A Coruña
Tel: 881 91 91 80
Cafeveracruz.com

 **L M M J V S D**

Pechado: domingo tarde / Cerrado:
domingo tarde / Closed: Sunday
afternoon

 **Luns a Venres / Lunes a viernes / On
Monday to Friday**
07:30 - 14:30 h / 16:00 - 20:30 h
Sábado / Sábado / On Saturday
09:00 - 15:00 h / 16:00 - 20:30 h
Domingo / Domingo / Sunday
09:00 - 15:00 h

Buguina capresse

Caracola capresse

Caprese cake


  |   |     | **3,95 €**

Prato / Plato / Plate

CENTRAL PARK

Rúa Emilia Pardo Bazán, 16
15005 A Coruña
Tel: 881 96 73 90
centralparkcoruna.es

 L M M J V S D

 08:00 - 00:00 h

Paleta asada con repolo, castañas e setas

Paleta asada con repollo, castañas y setas

Roast ham foreleg with cabbage, chestnuts and mushrooms

  |   |     | 14 €

Prato / Plato / Plate

Queixo con marmelo

Queso y membrillo

Cheese and quince

  |   |     | 3 €

Prato / Plato / Plate

Viño Xeixedo

Vino Xeixedo

Xeixedo wine

  |   |     | 4 € Copa

Maridaxe / Maridaje / Pairing

A PARVA

Mercado de San Agustín. Posto, 2P
15001 A Coruña
Tel: 623 33 30 82
aparva.gal

 L M M J V S D

Pechado: domingo / Cerrado: domingo
/ Closed: Sunday

 Luns a Mércores / Lunes a miércoles /
Monday to Wednesday
09:00 - 16:00 h

Xoves / Jueves / Thursday
09:00 - 20:00 h

Venres e sábado / Viernes y sábado /
Friday and Saturday
09:30 - 16:30 h

Ensalada morna de couscous con hortalizas da Reserva da Biosfera e pesto de limón

Ensalada templada de couscous, con hortalizas de la Reserva de la Biosfera y pesto de limón

Lukewarm couscous salad with Biosphere Reserve vegetables and lemon pesto

  |   |     | 5 €


Prato / Plato / Plate

LA CONQUISTA

Rúa Emilia Pardo Bazán, 23
15005 A Coruña
Tel: 981 92 87 92

 L M M J V S D

Pechado: luns e martes / Cerrado: lunes
y martes / *Closed: Monday and tuesday*

 13:30 - 16:00 h / 20:00 - 00:00 h

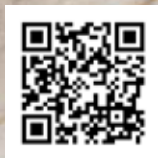
Menú "Viaxe ao norte de Perú"

Menú "Viaje al norte de Perú"

"Viaje al norte de Perú" menu

  |   |     | 25 €

Menú 1 / Menú 1 / Menu



#SaboreaACoruña #territorioatlantico

www.territorioatlantico.es