

TABERNA GALLEGA

EST. 2023



SOMOS UNA TABERNA GALLEGA.
REGENTADA POR UNOS AMIGOS APASIONADOS POR LA HOSTELERÍA.
NUESTRA INTENCIÓN ES ACERCAR NUESTRA CULTURA GASTRONÓMICA A NAVARRA.

BUSCAMOS DEMOCRATIZAR EL MARISCO, ACERCAR NUESTROS VINOS, PESCADOS Y
CARNES DE NUESTRA TIERRA.

QUEREMOS QUE DISFRUTES COMO SI ESTUVIERAS NAVEGANDO POR LA RIA DE
AROUSA O PASEANDO EN UNA TARDE DE LLUVIA POR SANTIAGO.

SOMOS LA EMBAJADA GASTRONÓMICA DE GALICIA EN NAVARRA.

¡BENVIDOS A VOSA CASA!

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

[@LA_LONJA_DEL_LAR_GALLEGO](#)

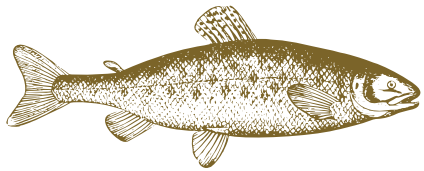
VISITA NUESTRA WEB O BÚSCANOS EN GOOGLE

[LARGALLEGO](#)

RESERVAS

[848 41 51 20](#)





Bodega

CONSULTA CON NUESTRA TRIPULACIÓN SOBRE LAS INFINITAS POSIBILIDADES QUE TE OFRECE NUESTRA BODEGA CON LOS MEJORES VINOS DE TODAS LAS DENOMINACIONES DE ORIGEN GALLEGAS Y DE OTROS LUGARES. TENEMOS UN 'ADEGA' PROPIA CON MÁS 120 REFERENCIAS QUE CUIDAMOS, ACTUALIZAMOS Y MIMAMOS COMO SE MERECE. CONSULTA NUESTRA CARTA DE VINOS, MERECE LA PENNA.



GRACIAS A CORAVIN PODRÁS DISFRUTAR EN COPA DE CUALQUIER VINO, CONSULTA NUESTRAS SUGERENCIAS SEMANALES



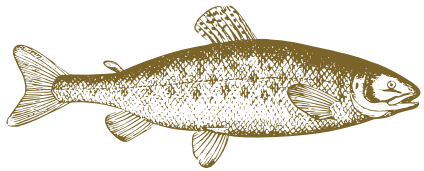
Entrantes

			ALÉRGENOS
MEJILLONES AL VAPOR		9€	(12)
ZAMBURIÑAS PLANCHA		18€	(12)
PULPO A FEIRA	16€ (1/2)	22€	(3,11)
PIMIENTOS DE PADRÓN		9€	
EMPANADA		9€	(2,3,6,11,14)
VIEIRA A LA COMPOSTELANA		7.50€	(6,11,12)
CHORIZO AL VINO (RACIÓN)		9€	(2)
ENSALADA DE TOMATE Y VENTRESCA		16€	(3, 11)
COGOLLOS CON BONITO Y ANCHOAS		16€	(3, 11)

NUESTROS ENTRANTES SON LA EXCUSA PERFECTA PARA ADENTRARSE EN LO MÁS ESENCIAL DE LA GASTRONOMÍA GALLEGA, ADEMÁS DE COMPATIR UN PICOTEO EN BUENA COMPAÑÍA CON LOS PLATOS MÁS TÍPICOS DE NUESTRA TIERRA.

TODOS NUESTROS PRODUCTOS DEPENDEN DE LA TEMPORADA Y CLIMA. PREGUNTAR A NUESTRA TRIPULACIÓN.

Entre paréntesis, información sobre alérgenos, consulte a nuestra tripulación y la leyenda.



Nuestros Mariscos

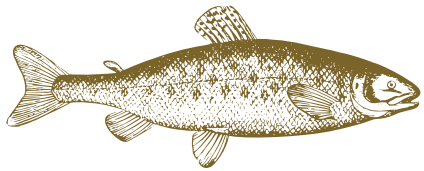


		ALÉRGENOS
PERCEBE AL VAPOR	16€ Y S/M	(1)
NAVAJA DE AGUIÑO	22€	(12)
ALMEJA GALLEGA (PLANCHA O MARINERA)	18€	(12)
BERBERECHO VAPOR O PLANCHA	20€	(12)
OSTRAS RUGOSAS	3.50 €/U	(12)
GAMBA ROJA PLANCHA	24€ Y S/M	(1)
CENTOLLA COCIDA O BUEY (IMPORTACIÓN)	45€	(1)
CENTOLLA COCIDA O BUEY (NACIONAL)	S/M	(1)
NÉCORA PLANCHA	10€/U	(1)
CARABINERO	14,50€ (S/M)	(1)
LUMBRIGANTE PLANCHA AZUL	55€	(1,11)
ARROZ CON LUMBRIGANTE AZUL	60€	(1,11)
LUBRIGANTE AZUL CON PATATAS FRITAS Y HUEVOS ESCALFADOS	60€	(1, 2)
CAMARÓN ATLÁNTICO	17 € (100 GRS.)	(1)
CIGALAS VIVAS	S/M	(1)
TXANGURRO DESMIGADO AL HORNO	22€	(3, 11)

TODOS NUESTROS
PRODUCTOS DEPENDEN DE
LA TEMPORADA Y CLIMA.
PREGUNTAR A NUESTRA
TRIPULACIÓN.

EL MARISCO ES SANTO Y SEÑA DE NUESTRA GASTRONOMÍA.
SOMOS CONSECIENTES DE ELLO Y POR ESO CUIDAMOS SU
SELECCIÓN EN LA ÉPOCA QUE CORRESPONDE A CADA UNO,
SIEMPRE TRAÍDOS DIRECAMENTE DE LONJA.

Entre paréntesis, información sobre alérgenos, consulte a
nuestra tripulación y la leyenda.



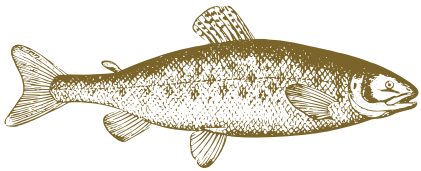
Nuestros Pescados

CAPTURAS DEL DÍA	S/M	
SARGO DE ALTURA	44€/KG.	(3,11)
PARGO SALVAJE	52€/KG.	(3,11)
ROBALIZA ATLÁNTICA	S/M	(3,11)
CHIPIRONES ANZUELO PLANCHA	19€	(1,3,6,14)
TXANGURRO DESMIGADO AL HORNO	22€	(3,11)

NOS GUSTA EL PESCADO, DE TODOS LOS SITIOS, PERO ESPECIALMENTE DEL ATLÁNTICO Y APOSTAMOS POR OFRECERTE VARIEDADES, PIEZAS Y CLASES DE PESCADO QUE, SEGÚN MERCADO Y TEMPORADA, NO ENCONTRARÁS EN CUALQUIER PARTE, SIEMPRE MIRANDO LA CALIDAD DEL PRODUCTO Y UNAS ELABORACIONES DONDE ÉL SEA EL PROTAGONISTA.

TODOS NUESTROS PRODUCTOS DEPENDEN DE LA TEMPORADA Y CLIMA. PREGUNTAR A NUESTRA TRIPULACIÓN.

Entre paréntesis, información sobre alérgenos, consulte a nuestra tripulación y la leyenda.



Nuestras Carnes

CHURRASCO DE TERNERA GALLEGA	18€	
CHULETA DE VACA NACIONAL (+/- 1 KG.)	60€/KG.	
CHULETA DE VACA NACIONAL (+/- 500 GRS.)	32€/KG.	
RAXO CON PATATAS Y PADRONES	14€	(5)
JAMÓN ASADO	8€ (1/2) 12€	(5)

LA TRADICIÓN DE LA CARNE GALLEGA Y LOS PLATOS DE INTERIOR LA LLEVAMOS MUY DENTRO, APOSTANDO POR ELABORACIONES TAN SENCILLAS COMO TRADICIONALES.

Postres riquiños

TABLA QUESOS ARTESANOS	14€ (1/2) 20€	(6,7)
TARTA DE SANTIAGO	6.5€	(2,6,7,14)
FILLOAS ENDULZADAS	6.5€	(2,6,14)
TORRIJA DE BRIOCHE	6.5€	(2,6,14)
SORBETE DE LICOR CAFÉ	6€	(6,11)
TARTA DE QUESO HORNEADA	6.5€	(2,6,14)

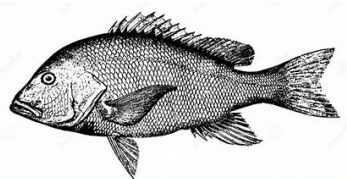
LA CULTURA DE LO DULCE NOS PERSIGUE DE UNA MANERA INNATA, POR LO IMPORTANTE QUE ES PONER EL CIERRE PERFECTO A UNA BUENA COMIDA O CENA, INCLUYENDO NUESTRA EXCELSA SELECCIÓN DE QUESOS DE LA TIERRA.

Entre paréntesis, información sobre alérgenos, consulte a nuestra tripulación y la leyenda.



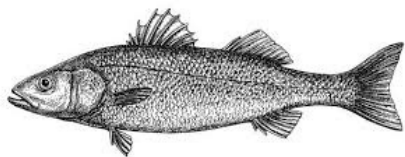
Pargo

EL PARGO, SE CARACTERIZA POR SU SABOR DELICADO Y DULCE, SU TEXTURA FIRME PERO TIERNA RICO EN PROTEÍNAS Y ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, NO SOLO ES DELICIOSO, SINO TAMBIÉN NUTRITIVO.



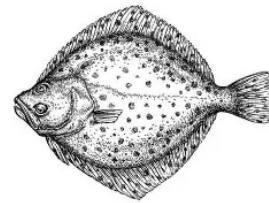
Sargo

EL SARGO, UN PESCADO DE CARNE BLANCA Y SABROSA, DESTACA POR SU SABOR INTENSO Y UN TOQUE MARINO, QUE LO DIFERENCIA DE OTRAS ESPECIES. SU CARNE, COMPACTA Y DE UNA TEXTURA EXQUISITA, MANTENIENDO SU FORMA Y JUGOSIDAD. SU ESQUELETO, AL SER FÁCIL DE RETIRAR, LO HACE UN PESCADO CÓMODO PARA DEGUSTAR.



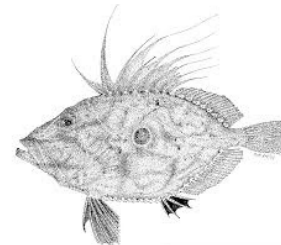
Robaliza

LA ROBALIZA, CONOCIDA TAMBIÉN COMO LUBINA, ES UN PESCADO DE CARNE BLANCA, FIRME Y DE SABOR DELICADO, ALTAMENTE APRECIADA POR LA SUTILIDAD DE SU GUSTO, QUE NO NECESITA DE MUCHOS ADITIVOS PARA BRILLAR. SU TEXTURA ES TIERNA Y JUGOSA.



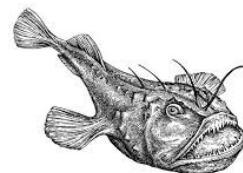
Rodaballo

EL RODABALLO ES UN PESCADO DE ALTA GAMA, CONOCIDO POR SU CARNE BLANCA, MAGRA Y DE UNA TEXTURA SUMAMENTE FINA Y GELATINOSA. SU SABOR ES EXQUISITO Y DELICADO, CON UN MARCADO TOQUE A MAR, LO QUE LO CONVIERTE EN UNO DE LOS PESCADOS MÁS APRECIADOS.



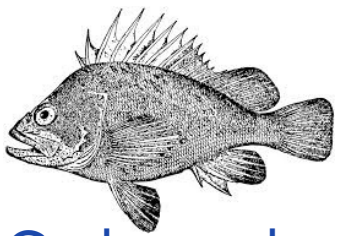
San Martiño o San Pedro

EL SAN MARTIÑO ES UN PESCADO BLANCO DE CARNE FIRME Y UN SABOR DELICADO QUE EVOCA EL MAR. SU NOMBRE PROVIENE DE LA LEYENDA QUE DICE QUE SAN PEDRO LO PESCÓ Y DEJÓ SU HUELLA EN ESA CARACTERÍSTICA MANCHA DE SU DORSAL. SU TEXTURA, TERSA Y FINA, LO CONVIERTE EN UNA EXQUISITEZ EN LA ALTA COCINA.



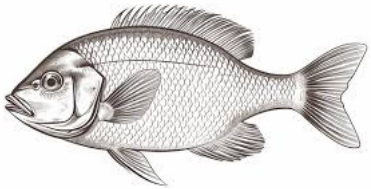
Rape Negro

EL RAPE NEGRO ES UN PESCADO BLANCO MUY APRECIADO EN LA COCINA GALLEGA POR SU CARNE PRIETA, COMPACTA Y SIN ESPINAS, DE UN SABOR SUTIL Y DELICADO. SU TEXTURA TERSA LO HACE PERFECTO PARA PREPARACIONES EN LAS QUE LA COCCIÓN DEBE SER PRECISA. ES IDEAL PARA CALDEIRADAS O A LA PARRILLA, CON UN REFRITO DE AJOS Y PIMENTÓN.



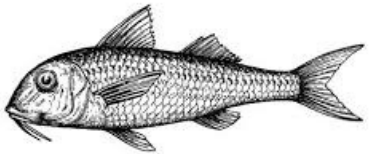
Cabracho

EL CABRACHO GALLEGO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO "ROCOTE", ES UN PESCADO DE ROCA DE CARNE BLANCA, FIRME Y SABROSA. SU SABOR ES DELICADO Y LIGERAMENTE DULCE, LO QUE LO CONVIERTE EN UN INGREDIENTE MUY APRECIADO. SU PIEL, DE UN VIBRANTE COLOR ROJO, ES UN INDICATIVO DE SU FRESCURA Y CALIDAD.



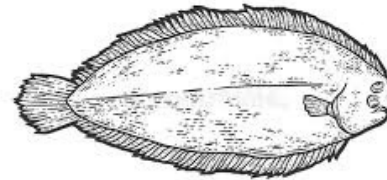
Besugo

EL BESUGO GALLEGO, UN PESCADO DE CARNE BLANCA Y DELICADA, ES UNA JOYA DE LA GASTRONOMÍA DE GALICIA, DONDE SE PESCA EN LAS FRÍAS AGUAS DEL ATLÁNTICO. SU SABOR SUAVE Y EXQUISITO SE REALZA AL SER COCINADO DE FORMA SIMPLE, A LA BRASA, AL HORNO O A LA ESPALDA. ES COMÚN PREPARARLO CON UNA "AJADADA" DE ACEITE DE OLIVA, AJO Y PIMENTÓN.



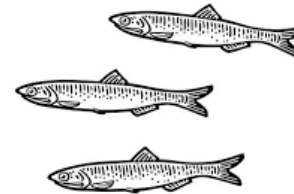
Salmonete

EL SALMONETE ES UN PESCADO DE ROCA MUY APRECIADO POR SU SABOR INTENSO Y CARACTERÍSTICO, CON NOTAS A MARISCO. SU CARNE, DE COLOR ROSADO ANARANJADO, ES TERSA Y DELICADA. SU VERSATILIDAD EN LA COCINA LO HACE IDEAL PARA SER COCINADO DE MÚLTIPLES MANERAS: A LA PLANCHA, FRITO O AL HORNO.



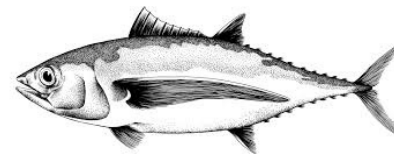
Lengüado

EL LENGUADO ES UN PESCADO PLANO DE CARNE BLANCA Y FINA, CON UN SABOR SUAVE Y SUTIL, MUY APRECIADO EN LA ALTA COCINA. SU TEXTURA DELICADA Y SU FÁCIL DIGESTIÓN LO HACEN UN BOCADO EXQUISITO. ES DELICIOSO AL HORNO O A LA PLANCHA, DESTACANDO SU CALIDAD. ES UN PESCADO IDEAL PARA QUIENES BUSCAN UN SABOR ELEGANTE Y LIGERO.



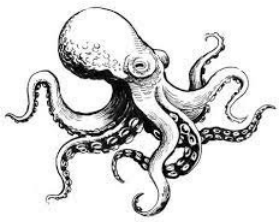
Anchoas

LA ANCHOA DEL ATLÁNTICO, A DIFERENCIA DE LA DEL CANTÁBRICO, SE PESCA EN LAS FRÍAS AGUAS DE LA COSTA GALLEGA Y DESTACA POR SU CARNE SABROSA Y DE TEXTURA FIRME. SU SABOR, MENOS INTENSO QUE EL DE SU PARIENTE DEL NORTE, SE PRESTA A UNA ELABORACIÓN MÁS SIMPLE. SE SUELE ENCONTRAR EN SALAZÓN O CONSERVADA EN ACEITE DE OLIVA.



Bonito

EL BONITO GALLEGO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO ATÚN BLANCO, ES UN PESCADO AZUL DE SABOR INTENSO Y CARNE FIRME, IDEAL PARA LA COCINA. SU CARNE, DE COLOR ROSADO PÁLIDO, SU SABOR INCONFUNDIBLE Y SU VERSATILIDAD LO CONVIERTEN EN UN INGREDIENTE IMPRESCINDIBLE DE LA COCINA GALLEGA.



Pulpo

EL PULPO A FEIRA ES UN ICONO DE LA COCINA GALLEGA, UN PLATO QUE DESTACA POR SU SENCILLEZ Y SABOR. SE PREPARA COCIENDO EL PULPO EN OLLAS DE COBRE HASTA ALCANZAR UNA TEXTURA TIERNA Y GELATINOSA. UNA VEZ COCIDO, SE CORTA EN RODAJAS CON TIJERAS Y SE SIRVE SOBRE UN PLATO DE MADERA. EL ALIÑO, CON ABUNDANTE ACEITE DE OLIVA VIRGEN, PIMENTÓN DULCE Y SAL GORDA, REALZA EL SABOR DEL MARISCO.



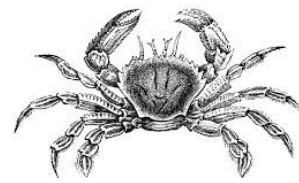
Mejillones

CULTIVADOS EN LAS BATEAS DE LAS RÍAS, ESTOS MOLUSCOS TIENEN UNA CARNE NARANJA Y SABROSA, CON UN SABOR A MAR PROFUNDO. SU PREPARACIÓN ES UN RITUAL MÍNIMO: SE COCINAN AL VAPOR CON VINO BLANCO, Y UNA HOJA DE LAUREL, LO QUE PERMITE QUE SU PROPIO JUGO INUNDE LA OLLA. SE SUELE SERVIR SIN MÁS ADEREZO QUE UNAS GOTAS DE LIMÓN O UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA.



Percebes

ES UNO DE LOS MANJARES MÁS EXCLUSIVOS Y ARRIESGADOS DE OBTENER. LOS QUE OS VAIS A COMER AQUÍ LOS OBTIENEN NUESTRO AMIGOS PERCEBEIROS DE AGUIÑO. SU SABOR ES UNA EXPLOSIÓN SALINA. SE COCINA DE FORMA MÍNIMA, SIMPLEMENTE COCIDO EN AGUA SALADA, PARA QUE NO PIERDA SU SABOR YODADO Y SU TEXTURA TIERNA.



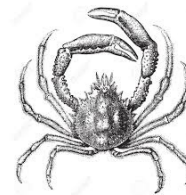
Nécoras

APRECIADAS POR LA INTENSIDAD DE SU SABOR Y LA DELICADEZA DE SU CARNE. SE COCINAN DE FORMA SENCILLA, COCIDAS EN AGUA DE MAR O CON ABUNDANTE SAL, LO QUE RESALTA SU SABOR NATURAL SIN DISFRACES. EL INTENSO GUSTO A MAR Y LA DULZURA DE LA CARNE, ESPECIALMENTE LA DE LAS PINZAS Y EL CUERPO.



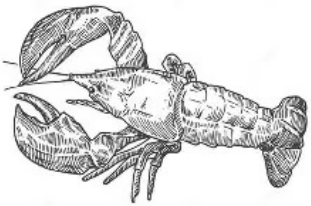
Navajas

LAS NAVAJAS DE AGUIÑO, PROCEDENTES DE LAS RÍAS GALLEGAS, SON UN MOLUSCO BIVALVO MUY APRECIADO POR SU CARNE TIERNA Y SU SABOR INTENSAMENTE SALINO. SU RECOLECCIÓN ARTESANAL MEDIANTE BUCEO, UNA A UNA, GARANTIZA SU FRESCURA Y DELICADEZA. SE VALORAN POR SU TEXTURA FIRME Y SU CAPACIDAD PARA RETENER EL SABOR PURO DEL MAR. EN AGUIÑO, UNA LOCALIDAD DE RIBEIRA, SE CELEBRAMOS UNA FIESTA EN SU HONOR.



Centolla

EL CENTOLLO Y CENTOLLA ES UN CRUSTÁCEO CONOCIDO POR SU CAPARAZÓN ESPINOSO Y SU CARNE DELICADA Y SABROSA. SU EXQUISITO SABOR A MAR SE DISTINGUE POR LA DULZURA DE SU CARNE, QUE SE ENCUENTRA TANTO EN EL CUERPO COMO EN LAS PATAS, Y POR SU CORAL (HUEVAS), CONSIDERADO UNA AUTÉNTICA DELICIA. SE SUELE CONSUMIR COCIDO EN AGUA DE MAR.



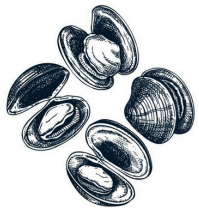
Lubrigante

EL BOGAVANTE GALLEGO ES EL REY DE LOS MARISCOS POR EXCELENCIA. SU CARNE ES PRIETA, JUGOSA Y DE UN SABOR INCONFUNDIBLE, MÁS INTENSO Y DELICADO QUE EL DE OTRAS ESPECIES. SE DISTINGUE POR SU CAPARAZÓN DE COLOR AZUL OSCURO, QUE AL COCINARSE ADQUIERE UN VIBRANTE TONO ROJO. ES UN INGREDIENTE ESTRELLA EN LA ALTA COCINA.



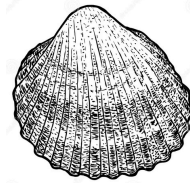
Ostras

LAS OSTRAS GALLEGAS RIZADAS, CULTIVADAS EN LAS BATEAS DE LAS RÍAS, SON UN MANJAR DE SABOR SALINO Y YODADO, REFLEJO DE LA RIQUEZA DEL ATLÁNTICO. SU CARNE, DE TEXTURA FIRME Y JUGOSA, ES IDEAL PARA SER DEGUSTADA EN CRUDO, CON UN CHORRITO DE LIMÓN O SOLA, PARA APRECIAR SU SABOR PURO. SU SABOR A MAR Y SU FRESCURA LAS CONVIERTEN EN UN TESORO GASTRONÓMICO.



Coquinas

LAS COQUINAS SON PEQUEÑOS BIVALVOS QUE DESTACAN POR SU SABOR DELICADO Y DULCE, CON UN TOQUE A MAR, Y POR SU CARNE TIERNA Y JUGOSA. SU PREPARACIÓN MÁS HABITUAL ES AL AJILLO, SALTEADAS CON ACEITE DE OLIVA, AJO Y PEREJIL, UNA RECETA SIMPLE QUE REALZA SU EXQUISITO SABOR. SON TAMBIÉN DELICIOSAS A LA MARINERA O COCINADAS AL VAPOR.



Berberecho

EL BERBERECHO GALLEGO DESTACA POR SU CARNE TERSA Y JUGOSA. SU SABOR, SALINO Y YODADO, ES UN AUTÉNTICO REFLEJO DE LA PUREZA DE LAS AGUAS DEL ATLÁNTICO. SU VERSATILIDAD EN LA COCINA LO HACE IDEAL PARA SER COCINADO AL VAPOR, AL AJILLO O A LA MARINERA, DONDE SU SABOR SE COMBINA A LA PERFECCIÓN CON EL VINO BLANCO Y EL PEREJIL.



Almejas

LA ALMEJA GALLEGA, CON VARIETADES COMO LA FINA, LA BABOSA Y LA RUBIA, ES UN TESORO DE LAS RÍAS BAIXAS, APRECIADA POR SU SABOR PURO Y SU CARNE JUGOSA. SU GUSTO SALINO Y YODADO, REFLEJO DE LAS FRÍAS AGUAS ATLÁNTICAS, LA CONVIERTE EN UN MANJAR. SE COCINA A MENUDO A LA MARINERA O SIMPLEMENTE AL VAPOR CON UN TOQUE DE LIMÓN, PERMITIENDO QUE SU SABOR NATURAL SEA EL PROTAGONISTA.



Cigalas

LA CIGALA GALLEGA ES UN MARISCO DE EXTRAORDINARIO SABOR Y TEXTURA, MUY APRECIADO EN LA ALTA COCINA POR SU CARNE TERSA Y DELICADA. SU SABOR, A MEDIO CAMINO ENTRE EL DE LA LANGOSTA Y LA GAMBA, ES DULCE Y ELEGANTE. SE DISFRUTA A MENUDO COCIDA O A LA PLANCHA, SIMPLEMENTE ROCIADA CON SAL, PARA APRECIAR SU SABOR NATURAL.

