

El Ayuntamiento de Salamanca promueve los derechos de las personas consumidoras mediante acciones de defensa, formación e información en cuantos ámbitos tienen que ver con la adquisición de productos y contratación de servicios. La apuesta por la sostenibilidad es un objetivo central de la política municipal de consumo.

Desde 2016, año designado por la ONU como Internacional de las Legumbres, se han celebrado semanas dedicadas a la promoción del consumo de las leguminosas y, en particular, de las de proximidad por su importante papel en la salud de las personas, del medio ambiente y de la economía.

La IX semana de las legumbres se celebrará del 24 al 30 de noviembre. Cuenta con la colaboración de la Diputación de Salamanca, los clubes de promoción Salamanca para Comérsela y Salamanca en Bandeja, Salamanca Ciudad del Español, el Museo del Comercio, la Indicación Geográfica Protegida Lenteja de la Armuña, la Marca de Garantía Garbanzo de Pedrosillo, los Mercados Central, de San Juan y de San Bernardo, la asociación de vecinos ZOES y Asprodes. Estará coordinada por el comunicador gastronómico y miembro de la Academia de Gastronomía de Castilla y León David Monaguillo.

La semana incluye una amplia variedad de actividades. En lo gastronómico, **16 restaurantes de Salamanca para Comérsela y 14 establecimientos hosteleros del Barrio del Oeste** se suman a la iniciativa, ofreciendo una atractiva selección de platos y pinchos elaborados con legumbres. Como novedad, **este año se incorpora una gran "legumbrada" organizada por ZOES.**

Además se celebrará la **II Edición del Concurso de Recetas de Legumbres.** Para ello invitamos a todo el mundo a participar y demostrar su talento y la versatilidad culinaria de este alimento enviando sus recetas con descripción y una fotografía al correo electrónico: escueladeconsumo@aytosalamanca.es o de forma presencial en el CMI Victoria Agradados en la sección de consumo **hasta el 3 de diciembre de 2025.**

El Museo del Comercio colabora con la exposición fotográfica **Rostros circunvolares de La Armuña**, de Victorino García Calderón, visitable hasta el 22 de febrero de 2026.

Disfruten de la Semana de las legumbres, porque comer bien también contribuye a cuidar el planeta.

IX SEMANA DE LAS LEGUMBRES

DEL 24 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

ORGANIZAN



Ayuntamiento
de Salamanca



Oficina Municipal
de Información
al Consumidor

COLABORAN



Diputación
de Salamanca



DEL 24
AL 30 DE
NOVIEMBRE
DE 2025

PROGRAMA

LUNES 24 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Paseo Gastronómico.** Salida de la Plaza de Trujillo y llegada al Museo del Comercio. Visita guiada a la exposición *Rostros circunvolares de La Armuña* y posterior degustación de dulces elaborados con harinas de legumbres.
- ✓ **16:00 - Visita al Centro de la Legumbre** (Pajares de la Laguna) y cata de elaboraciones a partir de harina de legumbres.

MARTES 25 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Paseo Gastronómico.** Salida del Liceo de Salamanca y llegada al Museo del Comercio. Visita guiada a la exposición *Rostros circunvolares de La Armuña* y posterior degustación de dulces elaborados con harinas de legumbres.
- ✓ **17:30 - Taller de cocina en directo** impartido por David Monaguillo en el Museo del Comercio.

MIÉRCOLES 26 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Showcooking con legumbres** en el Mercado de San Bernardo a cargo de la cocinera Leticia Martín (Restaurante Estoril).
- ✓ **17:00 - Taller de cocina en directo** impartido por David Monaguillo en ZOES.

JUEVES 27 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Showcooking con legumbres** en el Mercado Central a cargo del cocinero Jesús Colorado (Grupo Gonzalo).
- ✓ **17:00 - Taller de cocina en directo** impartido por David Monaguillo en La Lonja de los Huertos Urbanos.

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Showcooking con legumbres** en el Mercado San Juan a cargo del cocinero César Niño (Restaurante El Alquimista).

SÁBADO 29 DE NOVIEMBRE

- ✓ **12:00 - Legumbrada** organizada por ZOES: lentejas guisadas al estilo tradicional en la Calle Gutenberg.

ACTIVIDADES PERMANENTES DE LA SEMANA

Del 24 al 30 de noviembre - Ruta de las Legumbres por los establecimientos del Barrio del Oeste.

Del 24 al 30 de noviembre - Platos de cocina y tapas con legumbres en los restaurantes asociados al Club de producto Salamanca para Comerse.

Del 24 de noviembre al 22 de febrero - Exposición fotográfica *Rostros circunvolares de La Armuña*, de Victorino García Calderón, visitable en el Museo del Comercio.

RUTA POR LOS ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA DEL BARRIO DEL OESTE

1 - **Bar Bonanza:** Guiso de alubias con carne y berza - Pl. Oeste, 6

2 - **Bar Lyon:** Lentejas con chorizo de pueblo - C. Isidro Segovia, 1

3 - **Bar Macondo:** Guisantes con jamón - C. Doctor Jaime Vera, 2

4 - **Café Bar Kahvalti:** Garbanzos con callos - C. Muñoz Torrero, 9

5 - **Café Bar Maros:** Garbanzos con pulpo - C. Joaquín Costa, 9

6 - **Cafetería MT:** Fabada asturiana - Pl. del Oeste, 4

7 - **Carmelitas 14:** Garbanzos con callos - Pl. de Carmelitas, 14

8 - **El Refrán 25.0:** Alubias negras con costillas de cerdo - Avd. Villamayor, 54-56

9 - **Gran Tasca Bar Manzano:** Garbanzos pedrosillanos con callos - C. Profesor Sáez, 14

10 - **La Cocinita Mágica:** Brunch con legumbres - C. Gutenberg, 16

11 - **La Vegatería:** Hummus de garbanzos con pimentón de la Vera y salpicón de cebolla morada - C. Gutenberg, 13

12 - **Montecarlo Restaurante:** Alubias blancas con sepia y setas - Pl. de Carmelitas, 64

13 - **The Craft Bar LaBestia:** Paté de Lentejas de La Armuña con pimentón de La Vera - C. Melchor Cano, 14

14 - **200 Uvas:** Hummus de lentejas y garbanzos salmantinos - C. Wences Moreno, 26

RUTA POR LOS ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS A SALAMANCA PARA COMÉRSELA

1 - **Bambú, Tapas y Brasas:** Judiones Suquet - C. Prior, 6

2 - **Consentido:** Alubia blanca con conejo de campo - Pl. del Mercado, 8

3 - **Domo Delaire:** Alubias con morro y almejas - Pl. Constitución, 10

4 - **DOZE:** Alubión con perdiz estofada y setas - C. Isla de la Rúa, 3

5 - **El Alquimista:** Legumbre del día según mercado - Pl. de San Cristóbal, 6

6 - **El Mesón de Gonzalo:** Garbanzos con langostinos - Pl. Poeta Iglesias, 10

7 - **La Jara:** Garbanzos de Pedrosillo con callos - C. San Justo, 6

8 - **La Sastrería del Mercado:** Garbanzo pedrosillano con marisco - Pl. del Mercado, 8

9 - **La Vaca Vieja:** Lenteja de la Armuña con estofado de carrillera de ternera y foie - C. Espoz y Mina, 26

10 - **Lilicook Cocina:** Garbanzo pedrosillano con boletus - Pl. Sexmeros, 7

11 - **ORIGEN:** Garbanzos con boletus - C. Sánchez Barbero, 11

12 - **Oroviejo:** Lentejas con foie y perdiz roja - Pl. de San Benito, 5

13 - **Portal del Lino:** Alubias con callos de bacalao y setas - C. San Juan de la Cruz, 6

14 - **Pucela:** Alubias con almejas - C. Saavedra y Fajardo, 2

15 - **Tapas 2.0:** Judiones con pulpo y gambón al ajillo - C. Felipe Espino, 10

16 - **Tapería Jaleo:** Legumbre según el día - C. Azafranal, 13

Información e inscripción en las actividades.

A través del email: escueladeconsumo@aytosalamanca.es

O de forma presencial en el C.M.I. Victoria Adrados:

Avenida de Villamayor, 71 // Tel. 923 282 306