

SABOREA EL CAMINO FRANCÉS



MANCOMUNIDADE DE
CONCELLOS GALEGOS
DO CAMIÑO FRANCÉS
Ruta de Historias





Mancomunidad de Concellos Galegos do Camiño Francés

SABOREA EL CAMINO FRANCÉS

Diseño, creación & textos | Estudio Boconti



La **Mancomunidad de Concellos Galegos do Camiño Francés** abarca el tramo final del Camino en Galicia, un recorrido de 160 kilómetros donde cada paso es una invitación a descubrir **los sabores gallegos más auténticos**.

A lo largo de este trayecto, la gastronomía se convierte en un viaje sensorial que combina tradición y contemporaneidad con **platos que cuentan historias y productos locales que despiertan todos los sentidos**. Desde quesos y caldos reconfortantes hasta carnes, peces, pulpo, verduras y dulces que evocan la esencia de la tierra, cada bocado es un homenaje a Galicia y a su milenaria hospitalidad.

Un camino para **saborear, disfrutar y dejarse sorprender** en cada rincón.



SABOREA

pedrafita do cebreiro
triacastela samos sarria
paradela portomarín
monterroso palas de rei
melide arzúa o pino



Entrar en Galicia por el **Camino Francés** es adentrarse en un territorio donde la **gastronomía** acompaña tus pasos y te invita a mirar cada etapa de otra manera. A medida que avanzas, el Camino se convierte en un **mapa de sabores** que te guía por la esencia de los concellos que atraviesas.

Descubrirás exquisitos quesos que nacen de los mejores pastos de Galicia, panes que conservan el calor de los hornos tradicionales, carnes que hablan de amor por la tierra, huertas que llenan la mesa de verduras de temporada, ríos que aportan frescura y equilibrio a cada plato. Aquí, **la cocina es bienvenida**. Un caldo humeante tras la dura jornada, una empanada compartida, un dulce que evoca **tradiciones antiguas**, un brindis por amistades que nacen. Todo un legado culinario ancestral que convive con nuevas propuestas creativas que interpretan el Camino desde la emoción, la tradición y la memoria.

Pero el sabor también se descubre al levantar la mirada. A lo largo de la ruta, la **arquitectura tradicional dedicada a la alimentación** forma parte del paisaje: hórreos de distintas tipologías que custodian el grano, alpendres donde se guardaban las herramientas y la cosecha, eras que recuerdan el trabajo comunitario, hornos que aún conservan el eco del pan recién hecho. Son construcciones humildes y esenciales que hablan de autosuficiencia, de respeto por los ciclos naturales y de una forma de vida ligada a la tierra.

En esta tierra de nieblas y verdes intensos, **cada bocado revela una historia**. Saborear el Camino Francés en Galicia es dejar que el paladar trace su propio mapa. Aprovecha el Camino para descubrir el **auténtico sabor de Galicia**.

SABORES QUE VIAJAN CONTIGO

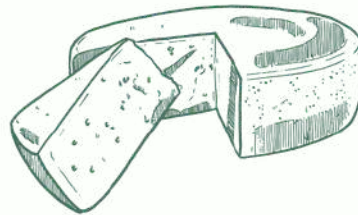
El **Camino** no termina cuando regresas a casa. Permanece en la memoria, las conversaciones, las fotografías y, por supuesto, en el paladar.

Por eso, en esta guía encontrarás también una **receta vinculada a cada concello del Camino Francés en Galicia**. Algunas beben directamente de la tradición; otras reinterpretan el producto local desde una mirada más contemporánea. Todas comparten el mismo propósito: permitirte **recrear en tu propia cocina los sabores que descubriste** en cada etapa del Camino.

El queso, el pan, la miel, la carne, el pescado, el vino... Ingredientes que hablan de territorio y que, transformados en plato, se convierten en recuerdo.

Porque los viajes más auténticos no se guardan solo en una maleta, sino en los **sentidos**.

SANTIAGO
DE COMPOSTELA

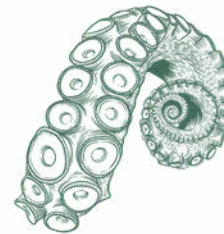
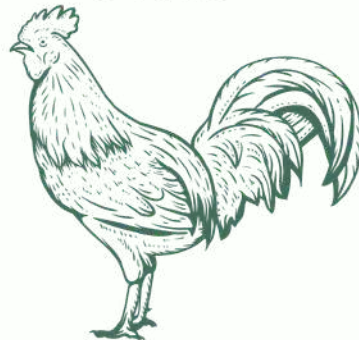


PALAS DE REI

ARZÚA

MELIDE

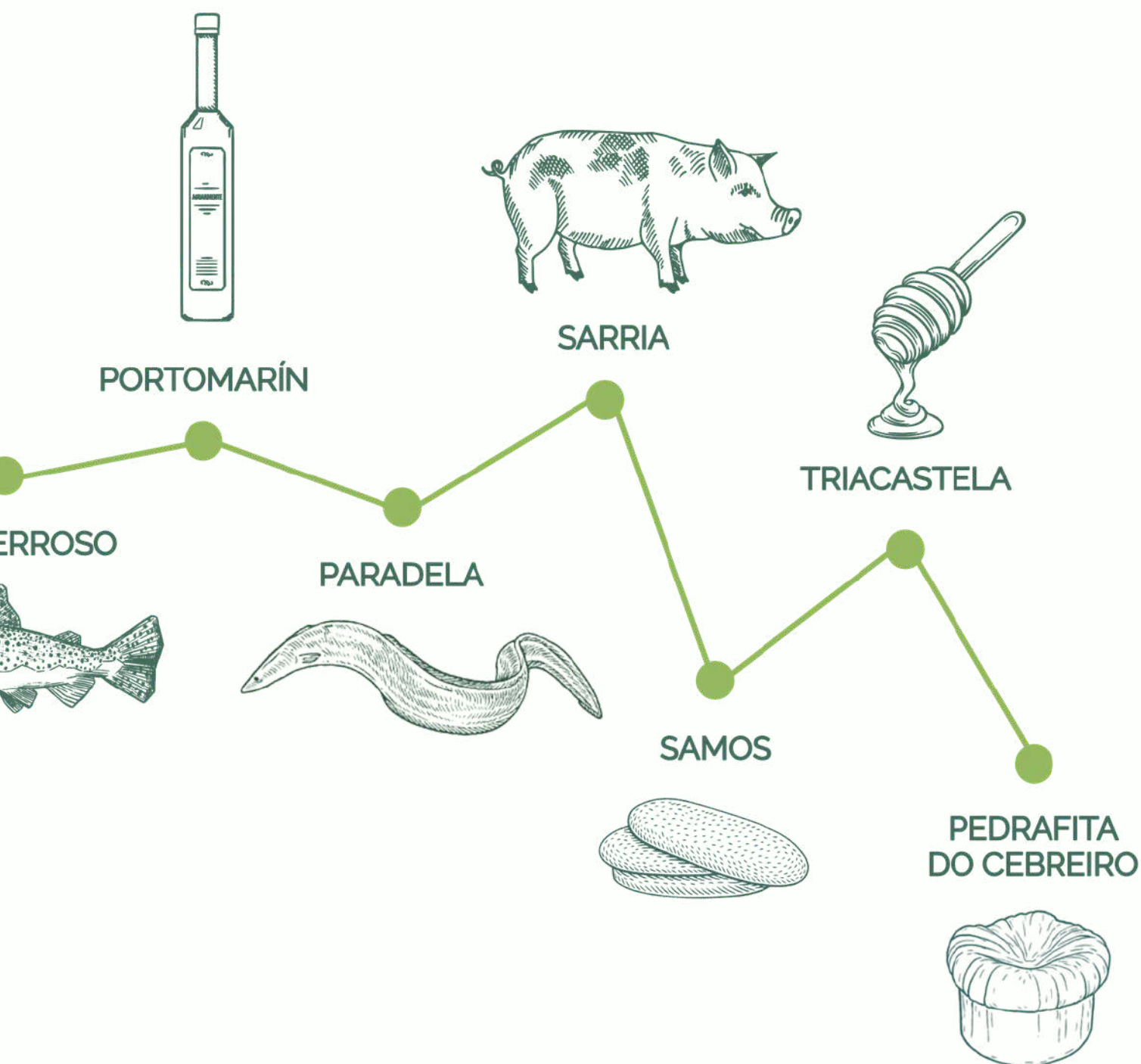
O PINO



MONTE



Descubre un Camino de Sabores



PEDRAFITA DO CEBREIRO

Saborea el queso de los reyes





El Queso de O Cebreiro

Es el **emblema gastronómico** de estas montañas y uno de los sabores más reconocibles del Camino Francés en Galicia. De **forma inconfundible** —con su “**sombbrero**” que parece esculpido a mano—, este queso de pasta blanca, fresca y ligeramente ácida se elabora con leche de vaca de alta montaña. Su textura tierna y granulosa y su sabor limpio, lácteo y delicado lo convierten en **una auténtica joya de la artesanía gallega**.

La historia

El queso de O Cebreiro tiene un **origen medieval**, ligado a los monjes que ya elaboraban aquí una singular cuajada. Su prestigio creció tanto que llegó a ser un **regalo muy apreciado por casas reales europeas**. Tras un periodo de casi desaparición en el siglo XX, fue recuperado por artesanos locales y hoy, amparado por su **Denominación de Origen Protegida**, es un símbolo del territorio y de la autenticidad gastronómica del Camino.

Más Sabores

Además del célebre **Queso do Cebreiro**, este concello ofrece un auténtico festín para quienes buscan sabores con raíz. La gastronomía de Pedrafitas se construye a partir de productos locales de una calidad excepcional: **carnes de vacuno de Rubia Gallega** amparadas por la D.O.P. Ternera Gallega, **embutidos tradicionales** que dan carácter al cocido de montaña, **panes** elaborados en hornos artesanos y **dulces que combinan la miel de los Ancares con nueces y castañas** de la comarca. Una cocina sincera, robusta y profundamente ligada al territorio, perfecta para disfrutar tras tu primera jornada de Camino en Galicia.



Mobiliario y utensilios de cocina tradicionales
Conxunto Etnográfico do Cebreiro



GastroAgenda

Feira do Queixo do Cebreiro. *Viernes Santo.* Celebración dedicada al queso y a otros productos artesanales de la montaña.

Romería de Santa María A Real do Cebreiro. *8 y 9 de septiembre.* La fiesta más emblemática del lugar, con vecinos, visitantes y peregrinos compartiendo el ambiente festivo tradicional y la gastronomía local.

Feria de Pedrafitas. *Días 5 y 21 de cada mes.* Mercado tradicional agropecuario donde es imprescindible disfrutar del pulpo á feira recién preparado.

La Receta

FLAN DE QUESO DO CEBREIRO

Ingredientes para 4

- 125 gramos de **Queso do Cebreiro**
- 75 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 1/4 de nata líquida y lo mismo de leche
Cuatro cucharadas de azúcar para hacer el caramelo.

Salsa de frutos rojos: 150 gramos de frutos rojos variados, 1 vasito de agua y 2 cucharadas de azúcar. Todo al fuego en una cacerola hasta conseguir la textura que nos guste. Reserva unos pocos para adornar.

Preparación

Calienta la leche con el azúcar y añade el **Queso do Cebreiro**, mezclando suavemente hasta obtener una crema homogénea. Bate la nata junto con las yemas e incorpora esta mezcla a la leche templada y colada. Vierte la preparación en flaneras caramelizadas e introduce al baño María en el horno a 160 °C, durante unos 60 minutos, hasta que el flan cuaje con una textura suave y sedosa. Adorna al gusto con la salsa y los frutos rojos.



TRIACASTELA

**Donde el Camino
sabe a miel**





La miel

La **miel de Triacastela** es un reflejo directo de su entorno de montaña. Extraída de forma tradicional en un paisaje de bosques, prados y flores silvestres, destaca por **su pureza, su textura suave y su equilibrio natural de aromas**.

Con **notas florales y matices de brezo y plantas de altura**, esta excepcional miel recoge la esencia del territorio por el que discurre el Camino Francés. Detente a saborearla y llévate contigo un pequeño recuerdo del paisaje.

Apicultura ancestral

La apicultura en Triacastela está ligada a una **práctica ancestral**, en la que las colmenas se sitúan en enclaves que se protegen mediante **alvarizas**. Estas estructuras tradicionales de **origen medieval** protegen las colmenas de los ataques de animales como el oso, permitiendo que las abejas puedan aprovechar la extraordinaria riqueza de la flora silvestre de montaña.

Si quieres conocer cómo es una de estas construcciones sin perturbar la labor de las abejas, desde la plaza del Concello parte una **ruta señalizada** que te llevará, a través del hermosos paisaje, hasta una **gran alvariza hoy reconvertida en anfiteatro**.

Más Sabores

Además de la miel, Triacastela propone una **cocina de interior** con carácter, marcada por los ritmos de la montaña y los sabores de temporada. En este final de etapa ya mencionado por el **Códice Calixtino**, aprovecha la pausa del descanso para disfrutar de su gastronomía, donde las carnes ocupan un lugar esencial: la **ternera gallega y el cerdo celta**, base de **lacones, embutidos y butelos** de elaboración tradicional. **Castañas, nueces y verduras de temporada** y otros productos de proximidad completan una cocina honesta, reconfortante y profundamente ligada al territorio.



José Salgado

Castaño de Ramil



GastroAgenda

Feria de Artesanía y Productos de la Zona. *Finales de septiembre.* No te pierdas este tradicional evento de encuentro de artesanos y productores que pone en valor la creatividad y los sabores del territorio.

Feria mensual de Triacastela. *Días 28 de cada mes.* Mercado en la calle principal donde se pueden encontrar productos locales y disfrutar de un animado ambiente.

Romería de San Mamede. *17 de agosto.* Celebración tradicional en la ermita, donde podrás disfrutar del ambiente festivo de las romería gallegas.



La Receta

FILLOAS CON MIEL & NUECES DE TRIACASTELA

Ingredientes para 10-12 filloas

- 250 ml de leche y 100 ml agua
- 3 huevos grandes
- 150 g de harina de trigo
- Una pizca de sal
- Tocino (para engrasar la sartén) o mantequilla
- **Miel y nueces de Triacastela**

Preparación

Bate los huevos con la mezcla de leche y agua, añade la pizca de sal, incorpora la harina tamizada poco a poco hasta obtener una masa líquida y sin grumos, similar a la nata ligera, y déjala reposar unos 30 minutos. Calienta una sartén antiadherente o filloeira, engrásala ligeramente con el tocino y vierte un cucharón de masa, moviéndolo con rapidez para cubrir el fondo con una capa muy fina; cuando los bordes se doren, dale la vuelta y cocina unos segundos más. Sirve las filloas rociadas con un **generoso hilo de miel y nueces picadas**, dobladas o enrolladas al gusto.



SAMOS

Antiguas recetas de abadía





Bizcochos de Samos

Los bizcochos de Samos son una de las **recetas dulces más antiguas y reconocibles del Camino**. De origen centenario, esta receta cuyo origen se remonta al menos al año **1740**, ha permanecido viva, generación tras generación, hasta nuestros días.

Ligeros, delicados y de dulzor equilibrado, estos bizcochos forman parte de la memoria gastronómica local y siguen acompañando al peregrino como lo hicieron durante generaciones: un bocado sencillo, honesto y profundamente ligado a la tradición de acogida de Samos.

Tradición monástica

El **Monasterio de Samos** dio nombre y sentido a la villa y al municipio. Situado junto al río Sarria, destaca por la sobriedad de sus muros de pizarra y la elegancia de sus claustros de granito. Habitado por **monjes benedictinos** desde hace **más de trece siglos**, es considerado el monasterio en uso más antiguo de España. De este lugar nace también una parte fundamental de la gastronomía local, con recordadas elaboraciones como el **licor de Pax**. Una herencia viva que trasciende lo culinario uniendo historia, cultura y sabor en el Camino.



Más Sabores

Además de su herencia monacal, la gastronomía de Samos se apoya en un entorno rural generoso y en una cocina tradicional marcada por el producto de temporada. Las carnes de vacuno y porcino, con especial presencia de **la ternera gallega y el cerdo celta**, son la base de platos y elaboraciones ligadas a la matanza y a la cocina de interior.

En los restaurantes y casas de comidas de la zona, podrás hacer una pausa para descubrir estos sabores, completados por **quesos artesanos, miel, nueces y castañas** que aportan carácter tanto a platos salados como a dulces tradicionales. Una cocina honesta y reconfortante que sin duda vas a disfrutar en el paso del Camino por Samos.

GastroAgenda

Feria de Productos Artesanales de Samos. *Segundo domingo de agosto.* Una cita estival donde artesanía y gastronomía local se dan la mano en un ambiente festivo con música y tradiciones populares.

Feria de Artesanía de A Ponte de Lóuzara. *17 de agosto.* Encuentro dedicado a los oficios tradicionales, con puestos artesanos, productos locales y animación cultural.

Fiesta de San Benito. *Segundo domingo de julio.* Celebración muy vinculada al patrimonio cultural de Samos, con actos festivos y gastronomía tradicional que marcan el inicio del verano en la zona.



La Receta

MILHOJAS DE BIZCOCHOS DE SAMOS

Ingredientes para 4

Bizcocho (si no se dispone de los auténticos **Bizcochos de Samos**)

- 3 huevos · 90 g azúcar · 90 g harina · azúcar glass

Crema pastelera

- 500 ml leche · 4 yemas · 50 g azúcar · 40 g maicena · vainilla o limón

Nata montada

- 300 ml nata (35% MG) · 40 g azúcar glas

Preparación

Para **hacer los bizcochos** bate los huevos y el azúcar hasta blanquear. Incorporar la harina suavemente con movimientos envolventes. Forma lenguas sobre papel de horno y hornea a 180° durante 8 minutos. Deja enfriar y espolvorea con azúcar glass. **Prepara la crema pastelera** calentando primero la leche con la vainilla y retirando antes de que empiece a hervir. Mezcla las yemas, el azúcar y la maicena. Incorpora la leche caliente y vuelve a poner al fuego sin dejara de remover hasta que espese. Reserva tapada con un film transparente sobre la crema. **Monta la nata** fría con el azúcar glass.

Haz el montaje de los milhojas poniendo una base de bizcocho, una capa de crema, otra capa de nata y repite acabando con una capa de bizcocho. Espolvorea con azúcar glass y decora con frutos rojos.





SARRIA

Raíz y sabor en el Camino





La tradición de la carne

En Sarria, la **tradición cárnica** es una expresión viva del territorio y de su historia culinaria. La materia prima — especialmente la procedente del **Cerdo Celta**— se transforma **artesanalmente** en una **variada gama de embutidos** como chorizos, salchichón y chicharrones, elaborados en secaderos y carnicerías locales. Esta riqueza cárnica se integra de forma natural en un plato que es, en sí mismo, **una auténtica experiencia cultural**: el emblemático **cocido de Cerdo Celta**, donde lacón, solana, butelo y otros cortes se cocinan lentamente con grelos, patatas y garbanzos para ofrecer un guiso profundo y reconfortante que quedará en tu memoria

El Cerdo Celta



El **Cerdo Celta** es una **raza autóctona criada en libertad** y adaptada al entorno gallego, donde se alimenta de recursos naturales del bosque como castañas y bellotas en un sistema de cría extensiva que **contribuye al cuidado del paisaje y a la preservación del rural**.

Esta combinación de genética, alimentación natural y vida al aire libre da lugar a una **carne de excepcional calidad**, valorada por su sabor, textura y propiedades nutricionales, reflejo directo del territorio del que procede.

Más Sabores



Museo del Pan



Además del cerdo celta, Sarria ofrece una rica gastronomía que merece una pausa en el Camino. La villa es conocida por la calidad de sus **aguas minerales de Fontecelta**, sus excelentes **carnes de ternera gallega** y las **deliciosas empanadas y panes artesanos** de los obradores sarrianos. En las ferias mensuales, el **pulpo á feira** se convierte en ritual y encuentro, servido como manda la tradición.

El recetario local se completa con **dulces ligados al calendario festivo**: en Todos los Santos, los **Santitos** son los protagonistas, y durante todo el año la **Torta de Sarria**, elaborada con almendra y castañas, pone un cierre dulce a una experiencia gastronómica que invita a saborear sin prisas esta parada del Camino.

GastroAgenda

Festa do Cocido do Porco Celta. *Finales de enero.* Celebración gastronómica dedicada a uno de los platos más emblemáticos de la cocina local, donde el Porco Celta es el gran protagonista y se pone en valor la tradición cárnica de la comarca.

Tapicheo de Sarria. *Puente de diciembre.* Concurso gastronómico de tapas que convierte bares y restaurantes en un recorrido de creatividad culinaria, llenando la villa de ambiente festivo y sabor.

Mercado Tradicional de Sarria. *Días 6, 20 y 27 de cada mes.* Mercado periódico en el que es tradición disfrutar del pulpo á feira junto a productos locales.

i Restaurantes & más información turística

La Receta

COCIDO DE CERDO CELTA

Ingredientes

Cortes de cerdo

- Lacón curado (pieza entera)
- Solana (falda del cerdo curada)
- Cachola o cabeza
- Costilla salada
- Unto (grasa curada)

Embutidos

- Butelo y androlla sarriana
- Chorizo de cerdo celta

Verduras

- Patatas gallegas, grelos y garbanzos

Preparación

Este cocido, típico del invierno y de la temporada de Carnaval se elabora **a la antigua usanza**, con tiempo y mimo. Las carnes saladas se desalan previamente y se cuecen lentamente, incorporando cada pieza según su punto óptimo de cocción: primero los más firmes y, más tarde, los que requieren menos tiempo, retirándolas a medida que alcanzan su punto. En el caldo final se preparan los garbanzos, las patatas y los grelos. El resultado es un plato con espíritu festivo, profundo y reconfortante, hecho para disfrutar en compañía.

Para conocer la elaboración paso a paso, puedes consultar la **receta completa** en la web de la **Festa do Cocido do Porco Celta**.



PARADELA

El reino de la anguila



Viñedos en el Monasterio de San
Facundo de Ribas de Sil





Auténtico sabor a río

En Paradela, la **anguila** ocupa un lugar privilegiado en la tradición culinaria local. **Presente desde hace generaciones** en su cocina de río, se prepara de múltiples formas que ponen en valor su sabor intenso y su textura firme: en **guisos con sofritos de cebolla y tomate, al horno o frita**, y en deliciosas **empanadas** que forman parte del recetario popular. Esta versatilidad ha convertido a la anguila en uno de los **grandes símbolos gastronómicos del concello**, un producto único que sin duda invita al peregrino a hacer una pausa en el Camino para vivir una **experiencia gastronómica auténtica y memorable**.

Un pez singular

La anguila es **un pez de aspecto inconfundible**, con cuerpo alargado y piel mucosa que le permite desplazarse con agilidad por ríos y fondos fluviales. **Su ciclo vital es tan singular como fascinante**: pasa varios años en agua dulce antes de emprender su viaje al mar para reproducirse, cerrando así un recorrido natural único. Tradicionalmente capturada con nasas, su pesca está hoy regulada para garantizar la conservación de la especie, asegurando que este **tesoro del río** pueda seguir formando parte del paisaje y de la **cultura gastronómica de Paradela**.

Más Sabores

La gastronomía de Paradela se completa con platos esenciales de la cocina gallega de interior. El **cocido, con grelos o repollo**, y la **ternera gallega**, preparada con esmero, forman parte de una tradición culinaria muy ligada al territorio. Las **castañas** y las **manzanas locales** aportan matices de temporada tanto en postres como en guarniciones para carnes. Y todo ello encuentra su mejor acompañamiento en los **vinos de la Ribeira Sacra**, elaborados en los característicos bancales que descienden hacia el Miño y amparados por su D.O.P., cuya frescura y carácter mineral elevan cada comida. Como cierre dulce, la **tarta de Paradela** pone el broche final a una experiencia gastronómica profundamente arraigada en el paisaje.



GastroAgenda

Fiesta de San Isidro. 15 de mayo. Jornada festiva dedicada al mundo agrario, donde la feria de ganado marca el ritmo del día y la parrillada de ternera gallega, acompañada de vinos de la Ribeira Sacra, se convierte en el punto de encuentro alrededor de la mesa, todo ello en un ambiente animado por la música y la celebración popular.

Feria mensual de Paradela. Día 15 de cada mes. Tradicional feria local donde vecinos y visitantes se reúnen en un mercado popular en el que podrás degustar el imperdible "pulpo á feira".

La Receta

ANGUILA DE PARADELA EN SALSA

Ingredientes para 4

- 1 kg de **anguila**
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- perejil picado, 2 hojas de laurel, y 1 guindilla
- 1 cucharada de pimentón y 1 cucharada de harina
- Agua o caldo de pescado
- Patatas gallegas para acompañar

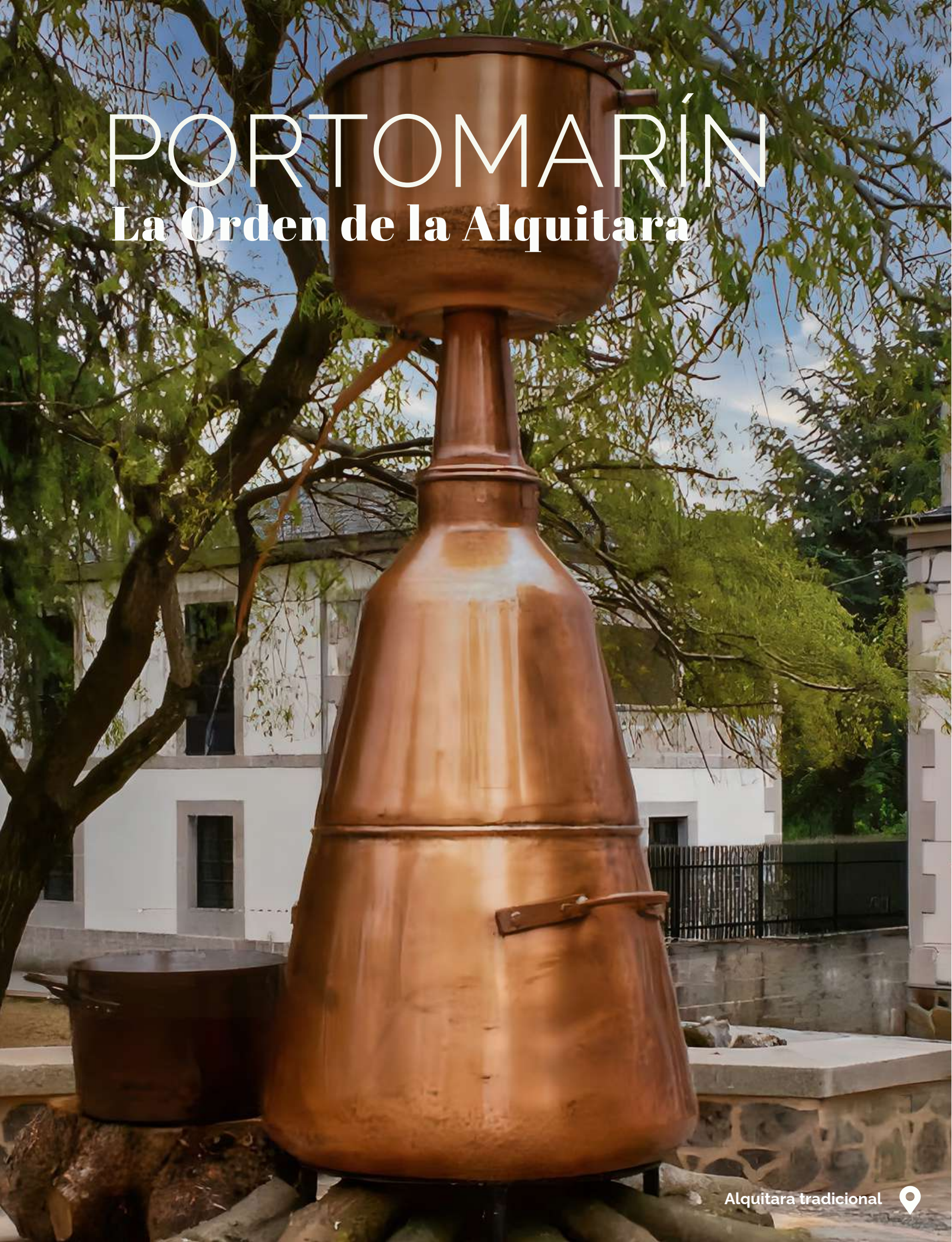
Preparación

Limpia la **anguila** cuidadosamente, retirando la cabeza, las vísceras y la fina piel exterior, y córtala en trozos de unos diez centímetros. En una cazuela amplia sofríe lentamente la cebolla muy picada hasta que esté dorada; añade entonces los tomates pelados y troceados, dejando que se integren en el fondo. Aparte prepara una picada de ajo y perejil que se incorpora al sofrito, cocinándola brevemente para potenciar su aroma. Añade el pimentón, remueve con rapidez y espolvorea la harina, ligando la salsa antes de mojarla con el vino blanco y el agua o caldo de pescado. Finalmente, incorporan la anguila, el laurel y la guindilla, dejando que el conjunto cueza a fuego suave hasta que la salsa espese y el pescado quede tierno.



PORTOMARÍN

La Orden de la Alquitara





El aguardiente

El **aguardiente de Portomarín** es mucho más que un destilado: es un **símbolo identitario** que acompaña la vida y las celebraciones del municipio. **Elaborado de forma tradicional en alquitara**, y no con alambique como en otros lugares, este aguardiente mantiene una personalidad propia que se transmite de generación en generación. Su calidad y sus matices lo han convertido en un **acompañante clásico de sobremesas y encuentros**, así como en **el alma de la queimada**, un ritual colectivo que reúne fuego, palabras y tradición y que formará parte inseparable de tu experiencia en Portomarín.

Tradición destilada

La historia del aguardiente en Portomarín está profundamente ligada a la comunidad y a sus festejos. Cada **Domingo de Pascua**, la localidad celebra la **Festa da Augardente**, una de las celebraciones gastronómicas más longevas de Galicia, en la que se encienden las alquitaras, se degusta el aguardiente, se nombra a nuevos caballeros y damas de la **Serenísima Orden da Alquitara** y se comparte la cultura local en un ambiente festivo con música y animación. Es una tradición viva que honra la artesanía del destilado y la memoria colectiva del Camino.

Más Sabores



Además del aguardient, la gastronomía de Portomarín ofrece otros sabores que merece la pena descubrir en los restaurantes y mesas de la villa. La deliciosa **Tarta de Portomarín**, elaborada con almendra y reconocida internacionalmente, es un dulce emblemático de la repostería local que acompaña cafés y sobremesas. Las **empanadas y platos de anguila** son también imprescindibles en su cocina, mientras que los excelentes **vinos de la Ribeira Sacra** completan la experiencia, como perfectos acompañantes de carnes, guisos y postres en las mesas del Camino.

GastroAgenda

Festa do Augardente. *Domingo de Resurrección.* Celebración dedicada a los augardenteiros, con destilación tradicional en alquitara, degustaciones y el nombramiento de nuevos caballeros y damas de la Serenísima Orde da Alquitara, animado por la música y la celebración popular.

Feria tradicional de Portomarín. *Día 9 de cada mes.* Mercado periódico con productos locales y ambiente popular.

Domingos Folclóricos. *Durante el mes de agosto.* Cita estival para disfrutar de la música, el folclore y la gastronomía local en un entorno festivo.

Restaurantes & más información turística **i**

La Receta

QUEIMADA GALLEGA

Ingredientes para 8

- 1,5 l de aguardiente de portomarín
- 250 grs de azúcar
- piel de limón
- Unos granos de café de tueste natural
- Opcional, una rama de canela

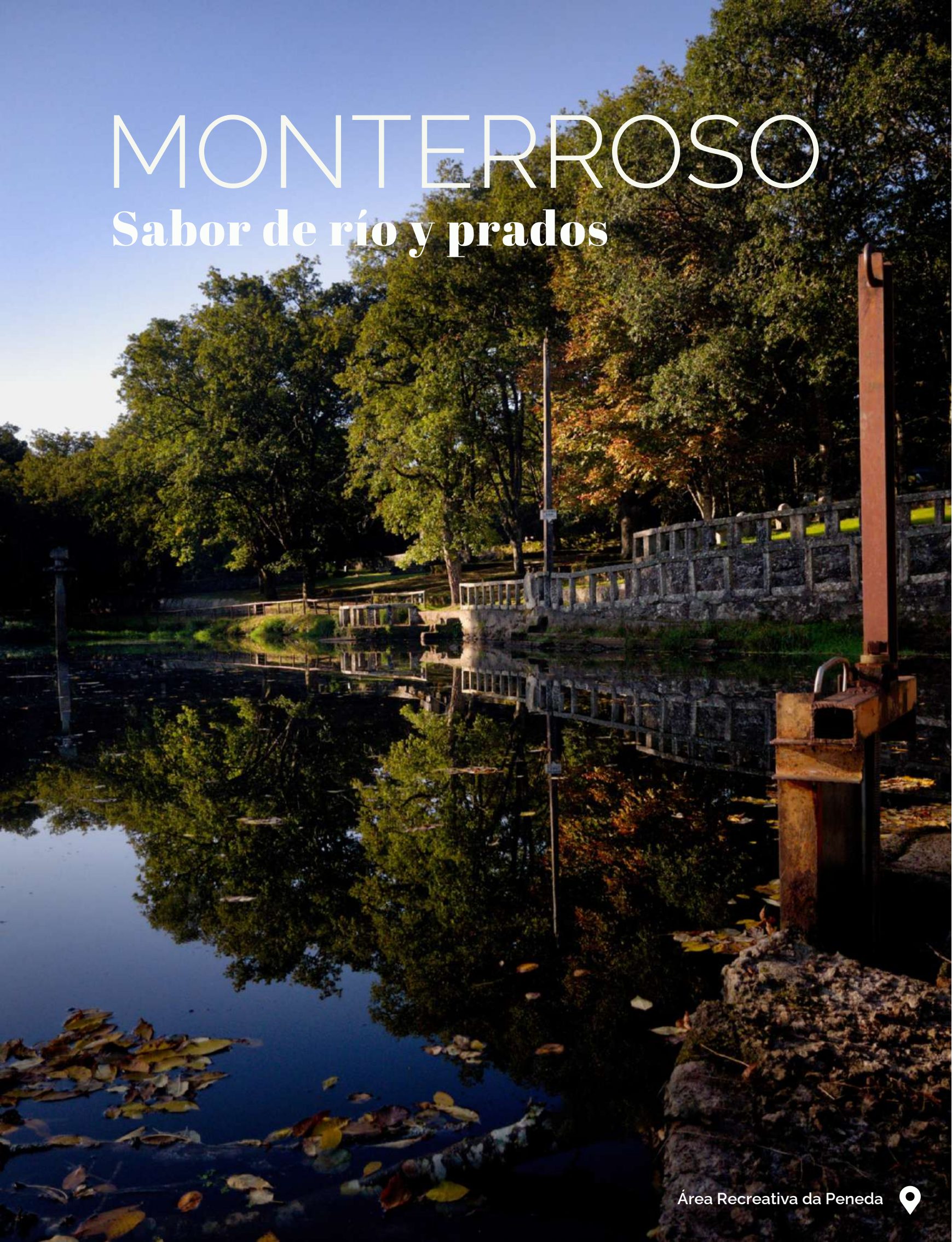
Preparación

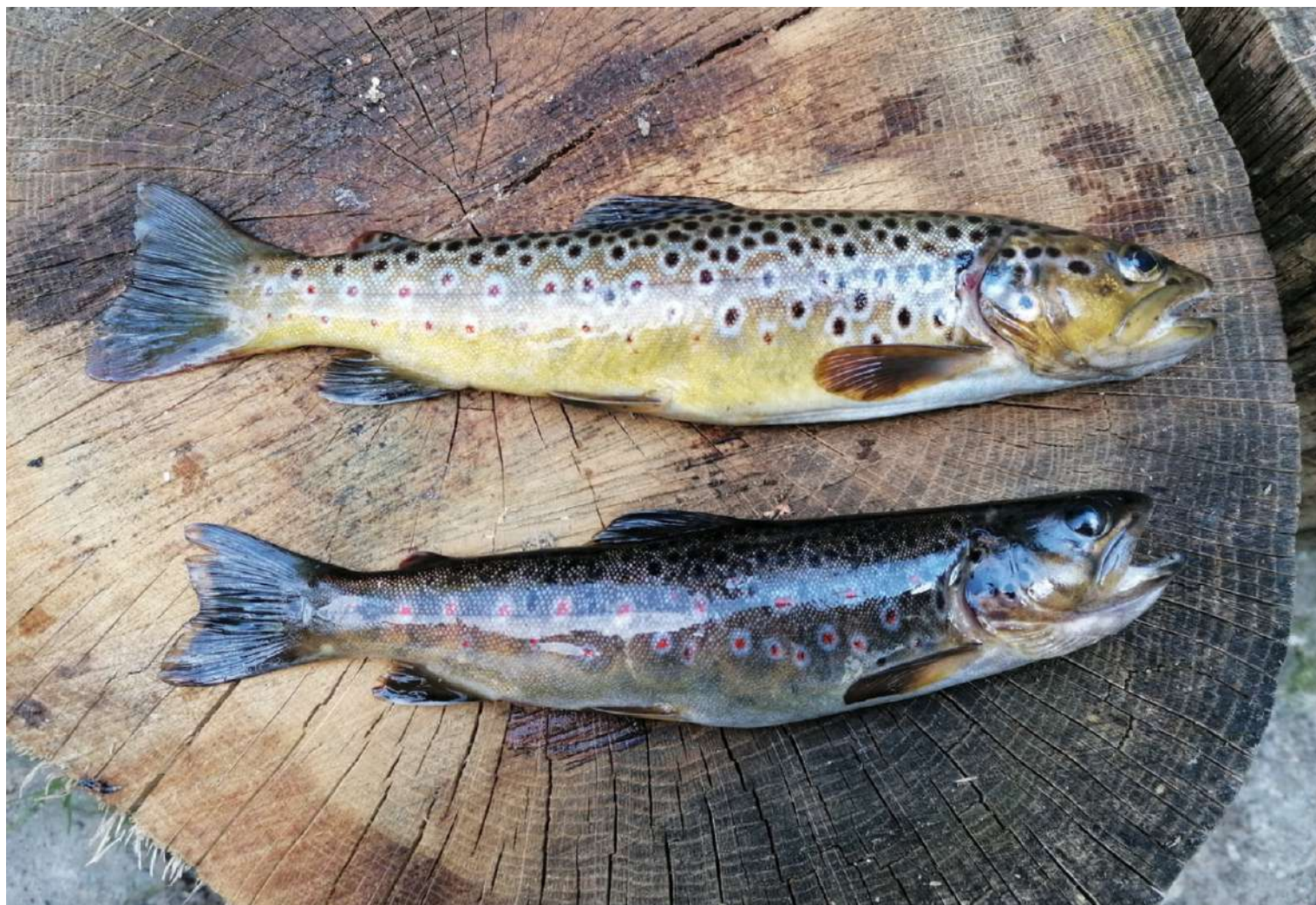
La queimada es mucho más que una bebida: es un ritual gallego ligado a la tradición popular como preparación protectora, pensada para ahuyentar los malos espíritus y atraer la buena suerte.. Preferentemente al caer la noche, la **queimada** se elabora en un recipiente hondo de barro donde mezclamos el aguardiente con el azúcar, los granos de café y la corteza de limón. Se prende fuego a una pequeña parte del licor y se extiende la llama al resto, removiendo suavemente mientras se recita el **conjuro tradicional**. Se deja arder removiendo lentamente para disolver el azúcar hasta que la llama se apaga, sirviéndose caliente. Puede prepararse en cualquier época del año, pero es en la **noche de San Juan** cuando el ritual adquiere un significado especial.



MONTERROSO

Sabor de río y prados





Las truchas del Ulla

En Monterroso, la **trucha del río Ulla** es mucho más que un ingrediente: es un **símbolo culinario** de la riqueza piscícola de sus aguas claras y abundantes. Famosas por su carne blanca, jugosa y delicada, **estas truchas atraen a pescadores y amantes de la buena mesa desde toda Galicia** y se disfrutan tanto en preparaciones sencillas que resaltan su pureza, como en versiones más elaboradas que la integran con hierbas aromáticas y acompañamientos locales. Probar la trucha del Ulla en los restaurantes y casas de comida del municipio es adentrarse en un sabor que evoca la naturaleza viva de sus ríos y riberas.

Tradición y paisaje

El paisaje de Monterroso está profundamente marcado por **el río Ulla, uno de los grandes ejes fluviales de Galicia**, cuyas aguas han sido fuente de vida y sustento durante siglos. Sus riberas, bosques y vegas han favorecido una tradición ligada a la pesca y a una cocina que nace del entorno natural, donde la trucha ocupa un lugar central. Esta relación íntima entre río, paisaje y mesa define la identidad gastronómica de Monterroso y acompaña al peregrino con sabores que hablan de un territorio único y auténtico.

Más Sabores

Si hay un producto que también define la identidad gastronómica de Monterroso es, sin duda, el **pulpo á feira**. Preparado siguiendo la tradición e imprescindible en sus ferias y celebraciones, aquí el pulpo atrae a multitud de visitantes que acuden a degustarlo durante todo el año. Junto a él, el **queso de A Ulloa**, amparado por la D.O.P. Arzúa-Ulloa, es otro de los grandes referentes de la comarca. El **jamón** de Monterroso ocupa también un lugar de honor en la tradición local, **un producto que llegó a inspirar versos al escritor Ramón Otero Pedrayo** durante una de sus estancias en la villa, trascendiendo así la mesa para formar parte de la memoria cultural del municipio. La **castaña**, fruto emblemático del paisaje gallego, completa esta despensa con su presencia estacional en dulces y recetas tradicionales.

FEIRA SANTOS →
MONTERROSO



GastroAgenda

Feira de Santos. *1 de Noviembre.* Considerada por fuentes históricas como la más antigua de Galicia, esta feria ha sido, desde la Edad Media, el gran punto de encuentro para el ganado y los productos del campo, convirtiéndose en un escaparate de la despensa gallega. Declarada **Fiesta de Interés Turístico de Galicia**, hoy sigue siendo una cita clave donde el pulpo á feira, el jamón, los quesos de A Ulloa, las castañas y otros productos tradicionales refuerzan su prestigio más allá del ámbito local.

Mercado Mensual. *Día 1 de cada mes.* Una vez al mes, Monterroso se transforma en un gran punto de encuentro, reconocido especialmente por su afamado **pulpo á feira**. Varias pulpeiras instalan sus caldeiros de cobre y convierten la jornada en una auténtica fiesta gastronómica donde el pulpo es el gran protagonista.

Restaurantes & más información turística **i**

La Receta

TRUCHAS DEL ULLA FRITAS

Ingredientes para 4

- 8 **truchas frescas del río Ulla**
- 8 lonchas finas de jamón curado
- Harina de trigo
- Aceite de oliva suave o aceite vegetal
- Opcionalmente unas láminas de ajo y un chorrito de limón

Preparación

Las truchas se limpian y se secan cuidadosamente, salándolas ligeramente. En su interior se coloca una loncha fina de jamón, que aportará aroma y un delicado contraste salino durante la fritura. Se pasan por harina, sacudiendo el exceso, y se fríen en abundante aceite caliente hasta que queden doradas y crujientes por fuera, manteniendo la jugosidad en su interior.. Se retiran, se escurren sobre papel absorbente y **se sirven recién hechas**, acompañadas de patatas fritas, cachelos cocidos o una ensalada sencilla de temporada. De manera opcional, se pueden aromatizar con unos ajos laminados dorados en el mismo aceite o servirse con un toque de limón.



PALAS DE REI

Esencia de A Ulloa





Queso con identidad

En Palas de Rei, el **Queso Arzúa-Ulloa** adquiere una **personalidad singular**. Elaborado con leche de vacas de razas Rubia Gallega, Pardo-Alpina y Frisona, se caracteriza por su pasta blanda, textura cremosa y sabor suave y láctico. En esta zona de A Ulloa es frecuente encontrar **queserías de pequeña escala y producciones de granja**, donde el queso se elabora exclusivamente con la leche de la propia explotación. Este vínculo directo entre prado, ganado y quesería aporta **matices únicos**, ligeras variaciones en aroma y textura que reflejan la hierba, el clima y el saber hacer de cada productor.

D.O.P Arzúa-Ulloa

Palas de Rei forma parte de la Denominación de Origen Protegida Arzúa-Ulloa, que ampara **tres variedades**: el Arzúa-Ulloa **Tradicional**, de maduración mínima y pasta tierna; el **de Granja**, elaborado únicamente con leche propia; y el **Curado**, con una maduración prolongada que intensifica aromas y aporta notas más complejas y ligeramente picantes. Aunque la D.O.P. garantiza unos estándares comunes de calidad en toda la comarca, **en Palas de Rei predomina esa dimensión más artesanal y rural**, donde cada queso es una expresión directa del paisaje de A Ulloa.



Más sabores

Palas de Rei ofrece una gastronomía profundamente ligada a la calidad de sus prados y explotaciones ganaderas. Las carnes amparadas por la **D.O.P. Ternera Gallega** son uno de los grandes orgullos de la comarca, apreciadas por su ternura, jugosidad y exquisito sabor, fruto de una crianza cuidada y de una alimentación natural. En las mesas locales, la materia prima se trata con respeto, tanto en asados y guisos que evocan la **tradición** como en propuestas de **cocina de autor contemporánea**, donde el producto local se reinterpreta con creatividad y técnica. Junto a ellas, el **pan artesano y otros productos de proximidad** completan una propuesta honesta, versátil y profundamente ligada al paisaje de A Ulloa.

GastroAgenda

Fiestas do Ecce Homo. *14 de Septiembre.* Principal celebración del municipio, donde tradición, música y gastronomía popular se dan cita en las calles de la villa.

Feria del Caballo de Vilar de Donas. *Segundo domingo de agosto.* Jornada ecuestre con gran participación en las carreras y ambiente festivo en el que no faltan puestos y propuestas gastronómicas.

Mercado local de Palas de Rei. *Días 7 y 19 de cada mes.* Cita periódica donde encontrar productos tradicionales y sabores de proximidad en un ambiente cercano y muy animado.



La Receta

HAMBURGUESA DE TERNERA GALLEGA SUPREMA CON QUESO ARZÚA-ULLOA

Ingredientes para 4

- Carne picada de **Ternera Gallega Suprema**
- **Pan artesano de Palas de Rei**
- **Queso Arzúa-Ulloa**
- Tomate, cebolla y rúcula
- *Para la salsa: mayonesa, salsa Perrins, mostaza a la antigua, miel local*

Preparación

Salpimenta y forma la hamburguesa con **carne de Ternera Gallega Suprema**, respetando su textura y sin manipularla en exceso. Mezcla la mayonesa con salsa Perrins, mostaza antigua y un toque de miel hasta lograr una salsa equilibrada. Carameliza la cebolla a fuego lento y saltea ligeramente el tomate. Cocina la carne a la plancha bien caliente, sellando primero ambos lados para conservar la jugosidad. En los últimos instantes de cocción, coloca **un generoso trozo de queso Arzúa-Ulloa** para que se funda suavemente sobre la carne. Monta la hamburguesa sobre pan artesano tostado, extendiendo la salsa como base, añadiendo la rúcula fresca, el tomate templado, la cebolla caramelizada y la carne con el queso fundido.



MELIDE

Salado & Dulce





La tradición del pulpo

Melide ha construido parte de su **identidad gastronómica** alrededor del **pulpo á feira** —también conocido como pulpo a la gallega— a pesar de no ser una localidad costera. Saborear este plato, tradicionalmente preparado con **pulpo cocido** servido con **aceite de oliva, pimentón y sal**, y siempre en **platos de madera**, se ha convertido en una parada obligada para los peregrinos que recorren el Camino Francés desde hace décadas. Siéntate a disfrutarlo y acompáñalo del excelente pan artesanal de la zona, cachelos y un buen vino de la Ribeira Sacra.

Auténtico sabor a feria

El **pulpo á feira** nace en el contexto de las **antiguas ferias gallegas**, donde las pulpeiras cocinaban en grandes calderos de cobre para alimentar a tratantes, ganaderos y viajeros. **Melide, histórica villa de mercado y cruce de caminos**, se convirtió en uno de los lugares donde esta tradición arraigó con más fuerza. Aquí, el pulpo no es solo un plato: es **un ritual compartido** alrededor de largas mesas de madera. En este punto de encuentro del Camino Francés, la receta mantiene intacta su esencia popular, convirtiendo cada parada en una celebración de hospitalidad, conversación y sabor.

Más Sabores



feita do
melindre
e da repostería tradicional

La tradición de Melide como **villa de ferias y cruce de rutas** ha forjado una despensa diversa, donde productos del interior gallego y recetas transmitidas de generación en generación conviven en una cocina marcada por sus vibrantes mercados y su hospitalidad.

Melide alberga además una **rica tradición repostera** que se expresa con especial fuerza en productos como **los melindres, los almendrados y los ricos**, pequeñas delicias que han acompañado generaciones de familias y visitantes. Estos dulces, elaborados con ingredientes tradicionales como harina, huevos, mantequilla, azúcar o anís, forman parte de un legado culinario que celebra la **"terra doce"** de Melide y que endulzará tus mejores momentos del Camino.

GastroAgenda

Fiesta del Melindre y de la Repostería Tradicional de la Tierra de Melide. *Segundo domingo de mayo.* Declarada **Fiesta de Interés Turístico Gallego**, esta celebración pone en valor las recetas dulces artesanales de Melide y anima a descubrirlas y preservarlas.

Mercado Dominical de Melide. *Todos los domingos por la mañana.* El casco histórico acoge el mercado de frutas, quesos y carne del país, donde productores locales ofrecen género de calidad y sabor tradicional.

Feira Grande. *Último domingo de cada mes.* Gran cita comercial que convierte a Melide en punto de encuentro y atrae a centos de visitantes, reforzando su histórica vocación de villa de ferias.

Restaurantes &
más información turística **i**

La Receta

ALMENDRADOS TRADICIONALES

Ingredientes para 6

- 250 g de almendra molida
- 200 grs de azúcar
- 2 claras de huevo
- Ralladura de limón
- Almendras enteras (opcional)

Preparación

En un bol amplio mezcla la almendra molida con el azúcar y la ralladura de limón, integrando bien los aromas. Bate las claras sin dejar que lleguen a punto de nieve y a continuación incorpora poco a poco a la mezcla anterior hasta obtener una masa densa y ligeramente pegajosa. Forma pequeños montoncitos con ayuda de una cuchara o con las manos ligeramente humedecidas colocándolos sobre una bandeja forrada con papel vegetal. Puedes adornar cada uno con 2 o 3 almendras. Hornea a 180 °C durante unos 10-12 minutos, hasta que la superficie adquiera un suave tono dorado mientras el interior permanece tierno y jugoso. Conviene dejarlos enfriar completamente antes de manipularlos, ya que recién hechos son delicados y frágiles.



ARZÚA

Capital del Queso





El corazón del queso

Arzúa es, sin duda, uno de los grandes territorios del queso en Galicia. El **Queso con D.O.P. Arzúa-Ulloa** es aquí mucho más que un producto: es **identidad económica, cultural y gastronómica**. Elaborado con leche entera de vaca, su pasta blanda y untuosa, su corteza fina y elástica y su sabor láctico, ligeramente ácido y delicadamente mantecoso lo han convertido en el queso más producido y consumido de Galicia. Con la maduración aparecen notas más dulces y recuerdos a mantequilla y frutos secos, ampliando su complejidad. Su versatilidad —tanto en degustación directa como en gratinados o salsas— lo sitúa como protagonista absoluto de cualquier mesa.

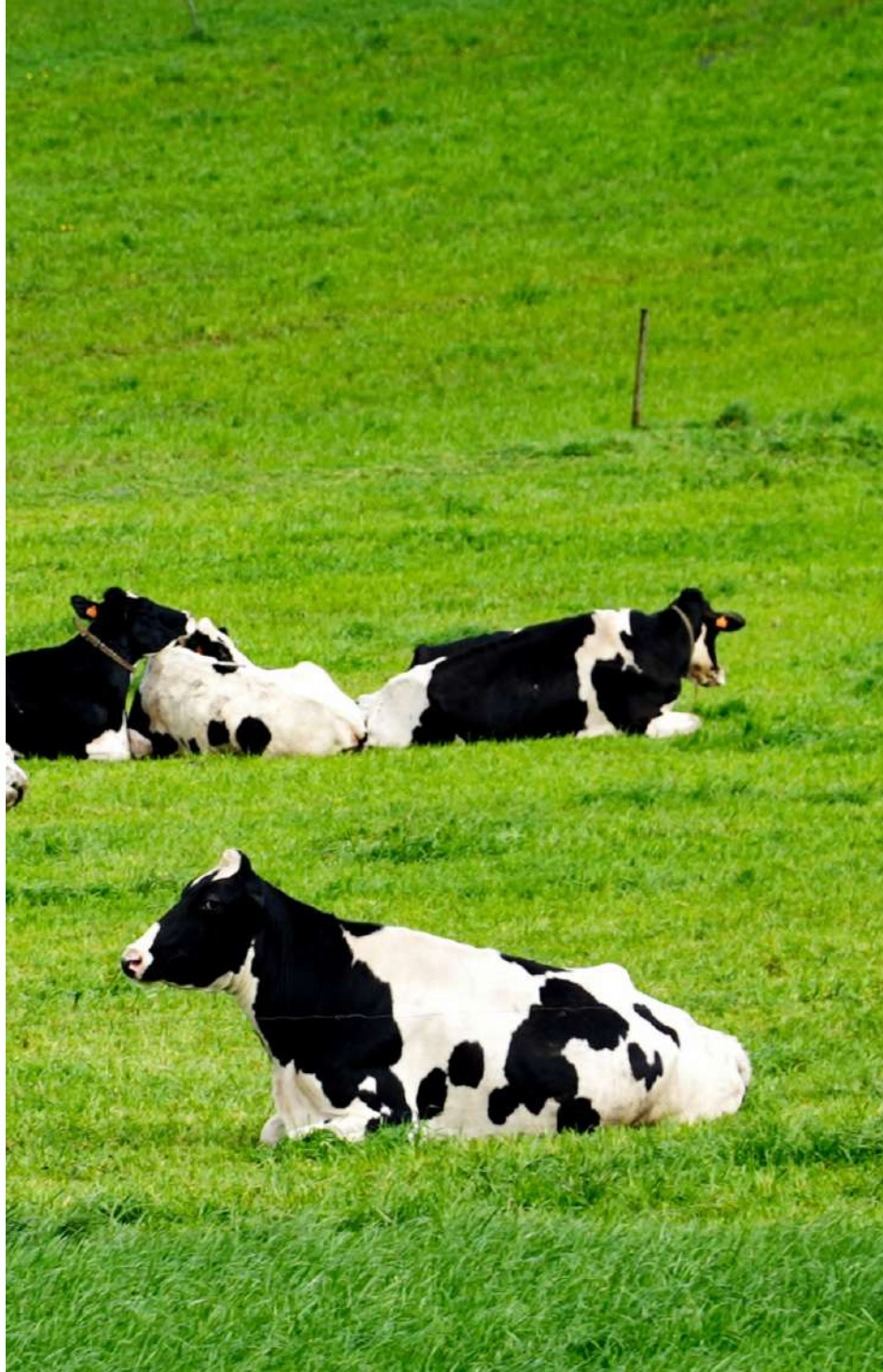
D.O.P. Arzúa-Ulloa

El queso se elabora en la comarca **desde hace siglos**, pero la modernización iniciada en los años ochenta permitió perfeccionar los procesos y consolidar su prestigio. En 1989 fue reconocido como **Producto Galego de Calidade** y en 1995 obtuvo la Denominación de Origen Protegida Arzúa-Ulloa, amparando únicamente las producciones realizadas dentro de su área geográfica. La **Festa do Queixo**, una de las citas gastronómicas más emblemáticas de Galicia, refuerza cada año el papel central de este producto en la identidad de Arzúa.

Más Sabores

Más allá del queso, Arzúa ofrece una despensa rica y variada que refleja su **tradición agrícola y ganadera**. Las **hortalizas frescas de temporada** y la **miel** elaborada en la comarca aportan frescura y matices naturales a la cocina local. Estos productos no solo protagonizan recetas tradicionales, sino que también inspiran a restaurantes que apuestan por una cocina de autor contemporánea, donde el producto de proximidad se reinterpreta con técnica y creatividad.

Haz una pausa en tu Camino y descubre cómo estos sabores se transforman en platos que combinan **memoria y vanguardia**.



GastroAgenda

Fiesta del Queso. *Principios de marzo.* Una de las citas gastronómicas más emblemáticas de Galicia. Durante varios días, Arzúa se convierte en capital del queso, con degustaciones, encuentros profesionales, actividades culturales y conciertos que llenan la villa de ambiente festivo y sabor.

Ferias quincenales de Arzúa. *Días 8 y 22 de cada mes.* Feria tradicional donde podrás encontrar productos frescos, elaboraciones locales y ambiente de mercado.

Feria del Capón. *Diciembre.* Integrada en la Feria de Navidad, es una ocasión especial para degustar este producto tradicional de invierno.

La Receta

RAVIOLI GALLEGO DE GRELOS & QUESO ARZÚA-ULLOA

Ingredientes para 4

- 8 láminas de pasta fresca
- 400–450 g de **queso Arzúa-Ulloa**
- 500 g de grelos frescos (ya limpios)
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal fina
- Pimienta negra recién molida
- (Opcional) Una pizca de nuez moscada

Preparación

Escalda los grelos y saltéalos suavemente con un poco de aceite y los dientes de ajo fileteados hasta que estén tiernos y sabrosos. Cuece las láminas de pasta fresca en agua con sal y escúrrelas con cuidado, manteniéndolas calientes. Sobre una lámina de pasta coloca una base de queso, un lecho de grelos y distribuye encima más láminas generosas de Arzúa-Ulloa. Introduce el conjunto en el horno precalentado a 160–170 °C durante 1–2 minutos, lo justo para que el queso comience a fundirse suavemente. Retira del horno y cubre con la segunda lámina de pasta, creando el efecto de ravioli abierto. Termina con un hilo de aceite de oliva virgen extra y un toque de pimienta recién molida y nuez moscada.



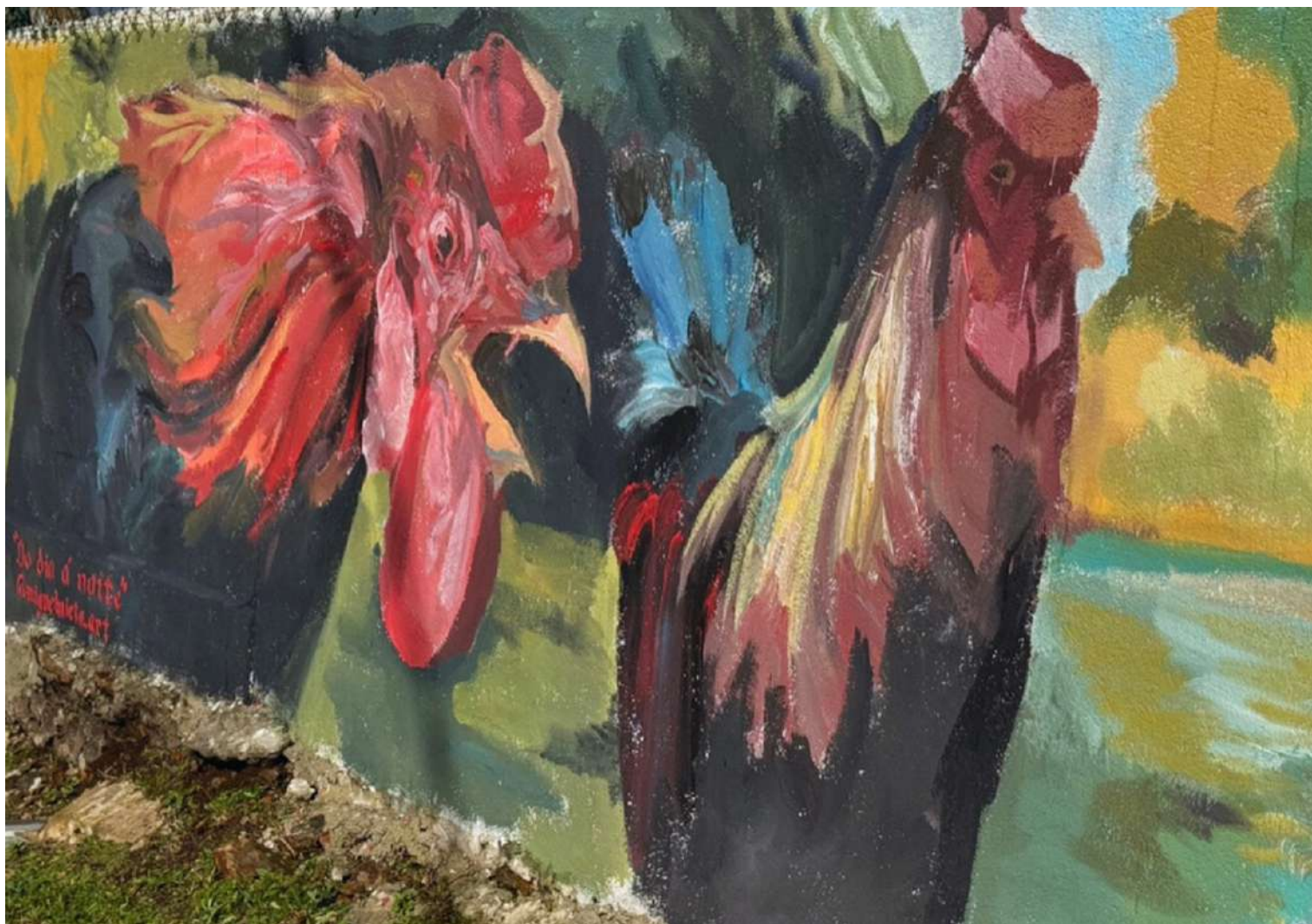
O PINO

Sabor celta



Monumento ó Galo Piñeiro





El Gallo Piñeiro

En O Pino, el gran protagonista de la mesa es el **Gallo Piñeiro**, una raza autóctona de la comarca de Arzúa y originaria de este municipio. De porte atlántico y plumaje característico, esta ave **se cría de forma tradicional**, lo que se traduce en una **carne firme, sabrosa y de textura consistente**, muy apreciada en la cocina gallega. Su crecimiento más lento y su alimentación natural aportan profundidad de sabor, convirtiéndolo en **ingrediente ideal** para guisos pausados y recetas festivas donde el producto es el auténtico protagonista.

Una raza con historia

La **raza Piñeira**, que algunos estudios sitúan como **introducida en época celta**, forma parte del patrimonio genético y cultural de O Pino. Más allá de sus rasgos físicos —como su cresta en rosa o su distintivo plumaje dorado en el caso del gallo—, representa una tradición ligada al medio rural y a la **conservación de razas autóctonas gallegas**. Cada año, la **Festa do Galo Piñeiro e Mostra Cabalar** rinde homenaje a esta identidad, convirtiendo el producto en símbolo de pertenencia y en motor de promoción gastronómica del municipio.

Más Sabores

Más allá de su ave emblemática, O Pino comparte la **riqueza culinaria propia de la comarca de Arzúa**. La calidad de sus prados y explotaciones ganaderas se refleja en **excelentes carnes de ternera y cerdo**, mientras que la **caza** aporta matices intensos a la cocina de temporada. El **queso** y la **miel** producidos en la zona, junto con las **hortalizas frescas** de la huerta, completan una despensa honesta y variada. A ello se suman los vinos de la ribera del Ulla, que encuentran en estas mesas un maridaje natural, dando forma a una gastronomía arraigada al territorio y al ritmo pausado de esta última parada del Camino antes de tu llegada a Santiago de Compostela.



GastroAgenda

Festa do Galo Piñeiro e Mostra Cabalar. *Primer fin de semana de agosto en Arca.* La gran cita gastronómica y festiva del municipio, con almuerzo popular donde el gallo piñeiro es protagonista. Además podrás disfrutar de las tradicionales exhibiciones ecuestres que convierten la villa en punto de encuentro y celebración.

Romerías da Madalena y de San Pedro. *22 de julio (Castrofeito) y 29 de junio (Arca).* Dos celebraciones tradicionales que mantienen viva la costumbre de reunirse en hermosas carballeiras para compartir comidas campestres, música y encuentro en torno a la buena mesa.

La Receta

GALLO PIÑEIRO CON LIMÓN & TOMILLO

Ingredientes para 4

- 1 **gallo Piñeiro** troceado
- 800 g de patatas gallegas
- 4 dientes de ajo
- 2 limones
- 120 ml de vino blanco seco
- Tomillo fresco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Preparación

Machaca los ajos con una pizca de sal y mézclalos con el zumo de limón, el vino blanco, el tomillo deshojado, el pimentón y un buen chorro de aceite. Unta el gallo con este aliño y deja macerar al menos dos horas para que la carne se impregne de sus aromas.

Precalienta el horno a 190 °C. Coloca las patatas en gajos en una fuente amplia, salpimiéntalas y añade un poco de aceite. Incorpora el gallo con su marinada y hornea durante 45-50 minutos, regando de vez en cuando con sus propios jugos, hasta que la piel esté dorada y crujiente y las patatas tiernas y ligeramente caramelizadas.

Deja reposar unos minutos antes de servir. El resultado es un asado aromático y equilibrado, suavizado con el frescor del limón y el perfume del tomillo.



Continúa saboreando el Camino Francés



Esta guía se cierra aquí, pero **los sabores del Camino Francés siguen abiertos para ti**. Tanto si estás a punto de comenzar la ruta como si ya la has recorrido, estas páginas son una invitación a seguir explorando los sabores únicos de los concellos que atraviesa el **Camino Francés en Galicia**.

Si te preparas para **iniciar el Camino**, este recorrido gastronómico es una puerta anticipada a los paisajes, a los productos y a la autenticidad que encontrarás en cada concello. Un **adelanto de la riqueza culinaria** que te recibirá en cada pausa, en cada mesa, en cada gesto de hospitalidad.

Y **si ya lo has finalizado**, estas líneas evocan los sabores que te han acompañado y que ahora forman parte de tu historia. Un hilo que te conecta de nuevo con las montañas, los valles, las aldeas, las villas y las recetas ancestrales que encontraste en el Camino. Una **invitación a regresar**, a seguir explorando y a dejarte sorprender una vez más.

Porque el Camino no termina en la meta: continúa en lo que te llevas contigo y en lo que decides seguir descubriendo. Y su sabor —auténtico, profundo y plenamente gallego— permanecerá siempre en tu memoria.





XUNTA
DE GALICIA

GALICIA
CALIDADE



MANCOMUNIDADE DE
CONCELLOS GALEGOS
DO CAMIÑO FRANCÉS
Ruta de Historias