El Ayuntamiento de Salamanca promueve un consumo responsable que apuesta por los productos de proximidad, el cuidado de nuestra salud y una economía más sostenible.

Con esta filosofía, celebra el **X aniversario de la Semana de las Legumbres**, una iniciativa que pone en valor estos alimentos y su contribución al bienestar de las personas, al desarrollo de la economía local y al cuidado del medio ambiente.

Durante esta edición, Salamanca volverá a reunir actividades gastronómicas y divulgativas para acercar las legumbres a la ciudadanía y descubrir sus posibilidades culinarias.

Entre las propuestas gastronómicas destacan las rutas de tapas por los **establecimientos de hostelería del Barrio del Oeste y los adheridos a Salamanca para Comérsela**, que ofrecerán diferentes elaboraciones con legumbres.

La semana cuenta con la colaboración de asociaciones, entidades, figuras de calidad, mercados y establecimientos de la ciudad, comprometidos con la promoción de estos alimentos y el consumo de proximidad. Así como de la **Universidad de Salamanca, a través del Proyecto PROSPER**, centrado en impulsar la agricultura sostenible y la resiliencia alimentaria mediante la investigación sobre leguminosas infrautilizadas.

Asimismo, la **Diputación de Salamanca** colabora activamente en los showcookings de los tres mercados municipales de abastos, donde se elaborarán platos en directo a partir de productos **Salamanca en Bandeja**, dinamizando estas demostraciones en directo con la excelencia de los productos del club de calidad Salamanca en Bandeja.

Además, se celebrará la **III edición del Concurso de Recetas de Legumbres**, una oportunidad para compartir la creatividad culinaria y descubrir nuevas formas de disfrutar de estos alimentos.

¡Celebramos diez ediciones llenas de sabor, salud y sostenibilidad!
Porque cada plato cuenta y el futuro también se cocina.



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

ORGANIZAN

Ayuntamiento de Salamanca

Oficina Municipal de Información al Consumidor

COLABORAN

Diputación de Salamanca

Salamanca en Bandeja

Salamanca Para enamorarse

ASPRODES Plena inclusión Castilla y León

Lentejas de la Armuña

Garbanzo de Escalo

ZOES

Museo del Comercio

San Juan

Mercado Central MC Salamanca

San Bruno

VNIVERSIDAD D SALAMANCA

PROSPER

10º ANIVERSARIO

SEMANA DE LAS LEGUMBRES



DEL 3 AL 8 DE NOVIEMBRE DE 2026

PROGRAMA

MARTES 3 DE NOVIEMBRE

12:00 **Paseo gastronómico** y cata de elaboraciones a partir de harina de legumbres. Salida de la Plaza de los Bandos y llegada al Museo del Comercio. Bienvenida y explicación sobre el Museo, actividad realizada por la USAL "Legumbres huérfanas y por qué las investigamos" (Proyecto PROSPER) y posterior degustación de dulces elaborados por David Monaguillo con harinas de legumbres.

17:00 **Taller de cocina en directo** con recetas a base de conservas de legumbres, impartido por David Monaguillo en la Lonja de los Huertos Urbanos.

MIÉRCOLES 4 DE NOVIEMBRE

12:00 **Showcooking** en el Mercado de San Bernardo a cargo de la cocinera Leticia Martín (Restaurante Estoril).

17:00 **Taller de cocina en directo** con recetas a base de conservas de legumbres, impartido por David Monaguillo en ZOES.

JUEVES 5 DE NOVIEMBRE

12:00 **Showcooking** en el Mercado de San Juan a cargo del cocinero Héctor Carabias (Restaurante Oroviejo).

17:30 **Taller de cocina en directo** con recetas a base de conservas de legumbres, impartido por David Monaguillo en el Museo del Comercio.

VIERNES 6 DE NOVIEMBRE

12:00 **Showcooking** en el Mercado Central a cargo del cocinero Jorge Lozano (Grupo Tapas).

SÁBADO 7 DE NOVIEMBRE

11:00 **"Descubre las legumbres huérfanas de Salamanca":** taller familiar impartido por la USAL (Proyecto PROSPER) en la Lonja de los Huertos Urbanos.

13:30 **Legumbrada** organizada por ZOES: lentejas guisadas al estilo tradicional en la Plaza del Oeste.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO PROSPER, ESCANEA ESTE CÓDIGO QR

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES.
III Edición del Concurso de Recetas de Legumbres

Presentación de recetas **desde el día 27 de octubre al día 11 de noviembre**, ambos incluidos. Consulta las bases del concurso en la página Web del Ayuntamiento de Salamanca y en la Escuela de Consumo Online (Moodle).

Puedes participar enviando la receta a través del correo electrónico: escueladeconsumo@aytosalamanca.es o de forma presencial en el C.M.I. Victoria Adrados (Avenida de Villamayor, 55-71).

RUTA POR LOS ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA DEL

BARRIO DEL OESTE

DEL 3 AL 8 DE NOVIEMBRE

1 - **200 UVAS:** Humus de mejillón en escabeche al vermut - C.Wences Moreno, 21
2- **BAR BONANZA:** Alubias con oreja y verduras - Pl. del Oeste, 6
3- **BAR LYON:** Alubias pintas con arroz y bacalao Bar Lyon - C. Isidro Segovia, 1
4 - **CAFÉ BAR KAHVALTI:** Alubias con oreja - C. Muñoz Torrero, 9
5 - **CAFÉ-BAR MAROS:** Garbanzos con pulpo - C. Joaquín Costa, 9
6 - **EL REFRÁN 25.0:** Alubias negras con chuleta de cerdo - Av. Villamayor, 56
7 - **HARMONY:** Garbanzos con gambas Pl. Carmelitas, 10
8 - **LA SALCHICHERÍA:** Garbanzos con morro y farinato - Pl. del Oeste, 7
9 - **LA VEGATERÍA:** Miniwraps de falafel - C. Gütenberg, 13
10 - **MESÓN PACO:** Tierra, mar y brasa Av. de Portugal, 113
11 - **RESTAURANTE MONTECARLO:** Garbanzos con setas y sepia - P.º de Carmelitas, 64
12 - **THE CRAFT BAR LABESTIA:** Paté de lentejas de la Armuña con pimentón de la Vera - C. Melchor Cano, 14

RUTA POR LOS ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS A

SALAMANCA PARA COMÉRSELA

DEL 3 AL 8 DE NOVIEMBRE

1- **BAMBÚ, TAPAS Y BRASAS:** Garbanzo de Pedrosillo oreja, morritos y careta - C. Prior, 6
2 - **CASA PACA:** Legumbre según el día Pl. Peso, 10
3 - **CONSENTIDO:** Alubias blancas del Barco y conejo de campo - Pl. del Mercado, 8
4 - **CORTE & CATA:** Plato: Olla podrida castellana / Tapa: Lentejas soñadas C. Serranos, 1
5 - **DOMO DELAIRE:** Cassoulet ibérico, alubia blanca, papada y embutidos ibéricos y pato - Pl. Constitución, 10
6 - **DOZE:** Plato: Lentejas al horno con manitas de cerdo y foie / Tapa: Garbanzos con marisco - C. Isla de la Rúa, 3
7 - **EL HUERTO DE DOÑA DESEADA:** Alubia carilla con kakuni y ajetes tiernos C. Gibraltar, 8
8 - **EL MESÓN DE GONZALO:** Lentejas de la Armuña, papada y foie - Pl. Poeta Iglesias, 10
9 - **EN LA PARRA:** Garbanzo de Pedrosillo con callos - C. San Pablo, 80
10 - **LA BARRA DE GONZALO:** Alubias, chorizo y berza - Pl. Poeta Iglesias, 6
11 - **LA JARA:** Lentejas de la Armuña con longaniza de buey salmantino C. San Justo, 6
12 - **LA SASTRERÍA DEL MERCADO:** Lentejas con perdiz - Pl. del Mercado, 10
13 - **LA VACA VIEJA:** Garbanzos con callos - C. Espoz y Mina, 26
14 - **LILICOOK COCINA:** Fabes frescas en salsa verde con kokotxas de merluza y dados de bacalao M. Bueno - Pl. Sexmeros, 7
15 - **MARTINICA:** Garbanzos a la brasa con jugo de boletus y trufa y foie a la plancha - C. Concejo, 3
16 - **ORIGEN:** Lentejas con chorizo ibérico Arturo Sánchez - C. Sánchez Barbero, 11
17 - **OROVIEJO:** Lentejas de la Armuña con foie y oreja frita - Pl. San Benito, 5
18 - **PASCUA:** Alubia pinta y perdiz C. Bordadores, 1
19 - **PORTAL DEL LINO:** Lentejas con foie - C. San Juan de la Cruz, 6
20 - **PUCELA:** Alubias blancas con almejas - C. Saavedra y Fajardo, 2
21 - **TAPAS DE GONZALO:** Garbanzos de Pedrosillo con langostinos y calamar Pl. Mayor, 23
22 - **TAPERÍA JALEO:** Lentejas de la Armuña con chorizo - C. Azafranal, 13
23 - **TAPAS 3.0:** Garbanzos a la marinera - C. Sánchez Barbero, 9