

# MERCADOS DE PAMPLONA

## Tu punto de encuentro

Los Mercados son lugares para descubrir, disfrutar y cuidarse. Lugares donde generar redes de convivencia y comunidad. Lugares donde cobra especial importancia el producto de calidad y de temporada. Lugares donde atienden a diario con una sonrisa. Lugares pensados para ti.

### PRODUCTOS DE OTOÑO - INVIERNO



#### CODORNICES

**Características.** La carne de codorniz es una carne magra, con una textura y jugosidad inigualable. Un manjar muy apreciado por su sabor que ya forma parte de nuestra tradición gastronómica.

**Consumo.** Es protagonista de platos tradicionales, pero se adapta a todo tipo de recetas: guisada, a la plancha, en escabeche... Sea como sea, puedes encontrar las mejores codornices en los Mercados de Pamplona.

**Propiedades.** Poseen cualidades dietéticas, gracias a su bajo porcentaje en grasas y calorías, y gran porcentaje de vitaminas, por lo que son adecuadas para dietas de pérdida de peso y de aumento muscular.



#### BACALAO

**Características.** Es un pescado blanco de carne muy magra. Originario de Noruega, pero también se extrae en el norte de la Península Ibérica y otros países escandinavos.

**Consumo.** Se puede consumir durante todo el año de muchas maneras: desde salazón hasta al horno, a la plancha, en guisos o en ensaladas templadas. Pregunta cómo en los Mercados ¡Creatividad al poder!

**Propiedades.** Es muy ligero, con muy poca grasa y calorías, aunque con gran poder saciante. Te aporta gran cantidad de vitaminas, proteínas y es clave para la salud cardiovascular, el colesterol, inflamaciones...

#### ALCACHOFAS DE TUDELA



**Características.** Crujientes, ligeramente amargas y jugosas, están acogidas a la Denominación de Calidad y a la Indicación Geográfica Protegida.

**Consumo.** Su corazón es el más jugoso, con gran sabor y multitud de recetas disponibles: gratinadas, con bacalao, en risottos... En el Mercado puedes encontrarlas, además, limpias y al vacío. ¡No tienes excusa!

**Propiedades.** Cuentan con propiedades digestivas y depurativas, son aliadas contra el colesterol y la retención de líquidos. Además de una fuente de calcio y vitaminas, muy recomendable para personas diabéticas.



#### BOLETUS PINÍCOLA



**Características.** Se desarrolla bajo los pinos, de ahí su nombre, aunque también en hayas y robles, excepcionalmente. Su carne es blanquecina, de olor agradable y sabor dulce.

**Consumo.** Protagonista del otoño en multitud de platos, recetas y restaurantes. Los Mercados te proponemos prepararlos a la plancha, al horno, en cremas o guisos, arroces...

**Propiedades.** El 90% de los hongos frescos son agua, el resto, se reparte en proteínas, hidratos, muy pocas grasas y mucha fibra. Refuerza el sistema inmunológico, protege el corazón y aliado contra la anemia, además mejora el estado anímico y aporta vitalidad.



#### MERCADO SANTO DOMINGO

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:00 - 14:30 h. Viernes y Víspera de festivo 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Mercado S/N. 31001. Pamplona | T 948 22 18 58 | [www.mercadosantodomingo.com](http://www.mercadosantodomingo.com)



#### MERCADO DEL ENSANCHE

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:30 - 14:30 h. Viernes 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Amaya 15. 31004. Pamplona | T 948 23 08 61 | [www.mercadodelensanche.com](http://www.mercadodelensanche.com)



MERCADO DE ERMITAGAÑA  
ERMITAGANAKO MERKATUA

#### MERCADO DE ERMITAGAÑA

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:00 - 14:00 h. Jueves, Viernes y víspera de festivo 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Ermitagaña 4. 31008. Pamplona | T 948 17 46 42 | [www.mercadoermitagana.com](http://www.mercadoermitagana.com)

[www.mercadosdepamplona.es](http://www.mercadosdepamplona.es)

#### SERVICIOS

Pedidos telefónicos | Pedidos por whatsapp | Pedidos online | Servicio a domicilio | Recogidas sin esperas | Aparcamiento gratis para clientes | Mercados accesibles | Mercados Cardio protegidos | Puestos de préstamo e intercambio de libros | Aulas de cocina | Actividades gastronómicas y culturales...

#### SECCIONES

Carnicerías | Pollerías | Asados y Precocinados | Frutas y Verduras | Pescaderías | Floristerías | Lácteos y Huevos y Precocinados | Salazón | Congelados | Frutos Secos y Legumbres | Encurtidos y Conservas | Pastas Caseras | Panaderías y Cafeterías | Prensa | Delicatessen | Herboristerías | Pasta ecológica | Vinotecas

LG NA 1295-2022



Iruñeko merkatuak

Zure topagunea



# IRUÑEKO MERKATUAK

## Zure topagunea

Merkatuak ezagutzeko, gozatzeko eta zaintzeko lekuak dira. Bizikidetzaren eta komunitate-sareak sortzeko lekuak.

Kalitatezko eta sasoiko produktuek garrantzi berezia duten lekuak. Egunero irribarre batekin arreta ematen dizuten lekuak. Zuretzat pentsatutako lekuak.

### UDAZKENEKO - NEGUKO PRODUKTUAK



#### GALEPERRAK

**Ezaugarriak.** Galeper-haragia haragi gihartsua da, testura eta mamitasun paregabea. Jaki ahogozagarririk honek zapore oso preziatua du, eta gure tradizio gastronomikoaren parte da jada.

**Kontsumoa.** Plater tradizionalen protagonista da, baina mota guztietako errezetara egokitzen da: gisatua, plantan, eskabetxean... Nola edo hala, galeperrik onenak aurki ditzakezu Iruñeko merkatuetan.

**Propietateak.** Ezaugarri dietetikoak dituzte, gantz eta kaloria gutxi dituztelako eta bitamina asko dauzkatelako, eta, beraz, egokiak dira pisua galtzeko eta muskuluak handitzeko dietetarako.

#### TUTERAKO ORBURUAK



**Ezaugarriak.** Kurruskariak, mingots samarrak eta urtsuak, Kalitate Deituraren eta Adierazpen Geografiko Babestuen barruan daude.

**Kontsumoa.** Bihotza da urtsuena, zapore handikoa, eta makina bat errezeta daude eskuragarri: gratinatua, bakailoarekin, risottoetan... Merkatuan, gainera, garbi eta hutsean ontziratuta aurkitu ditzakezu. Ez dago aitzakiarik!

**Propietateak.** Digestioari laguntzen diote eta arazgarriak dira, baita kolesterolarekin eta likidoen erretentzioaren aurkako aliatuak ere. Gainera, kaltzioa eta bitaminak dituzte, eta oso gomendagarriak dira diabetikoentzat.



#### BAKAILAOA

**Ezaugarriak.** Arrain zuria da, haragi oso gihartsuarekin eta gazia. Jatorriz Norvegiakoa, Iberiar penintsulako iparraldean eta Eskandinaviako beste herrialde batzuetan ere arrantzatzen da.

**Kontsumoa.** Urte osoan zehar kontsumitu daiteke, modu askotan: gazitua, labean, plantan, gisatua zein entsalada epeletan. Galdetu nola Merkatuetan. Sormena nagusi!

**Propietateak.** Oso arina da, gantz eta kaloria gutxikoa, baina oso asegarririk. Bitamina eta proteina ugari ematen ditu, eta funtsezkoa da osasun kardiobaskularrako, kolesterolerako, hanturretarako...

#### BOLETUS PINICOLA



**Ezaugarriak.** Pinuen azpialdean garatzen da, hortik bere izena, baina, salbuesenez, pago eta arizetan ere. Haragi zurixka du, usain atsegina eta zapore gozoa.

**Kontsumoa.** Udazkeneko protagonista plater, errezeta eta jatetxe ugarietan. Merkatuetan proposatzen dizugu nola prestatu: plantan, labean, krematan edo gisatua, arrozetan...

**Propietateak.** Onddo freskoen % 90 ura da; gainerakoa proteinak, hidratoak, oso gantz gutxi eta zuntz asko dira. Immunitate-sistema indartu eta bihotza babesten du, eta anemiaren kontrako aliatua da, aldartea hobetzeaz eta bizkortasuna emateaz gain.



#### SAN DOMINGOKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenerik larunbatara: 08:00 – 14:30. Ostiraletan eta festa-bezperetan: 17:00 – 20:00.

**Kokapena, telefonoa eta webgunea**

Merkatuko k., z.g. 31001. Iruña | T 948 22 18 58 | [www.mercadosantodomingo.com](http://www.mercadosantodomingo.com)



#### ZABALGUNEKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenerik larunbatara: 08:30 – 14:30. Ostiraletan: 17:00 – 20:00.

**Kokapena, telefonoa eta webgunea**

Amaia k. 15. 31004. Iruña | T 948 23 08 61 | [www.mercadodelensanche.com](http://www.mercadodelensanche.com)



#### ERMITAGAÑAKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenerik larunbatara: 08:00 – 14:00. Ostegun, ostiral eta festa-bezperetan: 17:00 – 20:00.

**Kokapena, telefonoa eta webgunea**

Ermitagañako k. 4. 31008. Iruña | T 948 17 46 42 | [www.mercadoermitagana.com](http://www.mercadoermitagana.com)

[www.mercadosdepamplona.es](http://www.mercadosdepamplona.es)

#### ZERBITZUAK

Telefono bidezko eskariak | Whatsapp bidezko eskariak | Onlineko eskariak | Etxera eramateko zerbitzua | Itxoin gabe jasotzea | Aparkalekua doan bezeroentzat | Merkatu irisgarriak | Merkatu kardio-babestuak | Liburuak maileguan hartzeko eta trukatzeko postuak | Sukaldaritzako ikasgelak | Jarduera gastronomiko eta kulturalak...

#### ATALAK

Harategiak | Oilasko-dendak | Errekiak eta aurrez prestatuak | Frutak eta barazkiak | Arrandegiak | Loradendak | Esnekiak | Arrautzak eta aurrez prestatuak | Gazituak | Izoztuak | Fruitu lehorrak eta lekaleak | Ozpinetakoak eta kontserbak | Etxeko pastak | Okindegiak eta kafetegiak | Prentsa | Delicatessen | Belar-dendak | Pasta ekologikoa | Ardotegiak

DL NA 1295-2022





# MERCADOS DE PAMPLONA

## Tu punto de encuentro

Los Mercados son lugares para descubrir, disfrutar y cuidarse. Lugares donde generar redes de convivencia y comunidad. Lugares donde cobra especial importancia el producto de calidad y de temporada. Lugares donde atienden a diario con una sonrisa. Lugares pensados para ti.

### PRODUCTOS DE PRIMAVERA - VERANO



#### ESPÁRRAGOS DE NAVARRA

**Características.** De marzo a junio, este manjar navarro está acogido a la Denominación Específica y a la Indicación Geográfica Protegida. Se convierte en protagonista de los Mercados, ya que algunos puestos venden de cultivos propios.

**Consumo.** En los Mercados puedes comprarlos frescos o ya envasados listos para ser cocinados. Muy sabrosos crudos con aceite y vinagre, a la plancha o con una salsa de pimientos del piquillo.

**Propiedades.** Fuente de nutrientes como fibra, vitaminas y folato. Ayuda a metabolizar la glucosa y regular la insulina, además de ser antioxidante. Aporta mucha energía y se dice que es afrodisíaco.



#### REQUESÓN

**Características.** Producto lácteo de la familia del queso, es blando y fresco. Está elaborado a partir de leche pasteurizada y su proceso de maduración es lento. ¡Pura artesanía!

**Consumo.** Permite ser consumido en salado o en dulce, combinado con miel o mermelada, pero también en bizcochos, incluida en lasañas con verduras, a la cazuela con calabacín y un sín fin de posibilidades.

**Propiedades.** Aporta 4 veces más proteínas que la leche, proporciona calcio, fósforo y aminoácidos. Es fuente de proteínas de mucha calidad, recomendable para quienes practican deporte de alta intensidad, además mejora el ánimo y el bienestar.

#### MEJILLÓN



**Características.** Moluscos muy populares desde la época romana y el marisco más consumido en España (1'3kg por persona/año). Especialmente recomendable su consumo entre abril y septiembre.

**Consumo.** Se recomienda comprarlos cerrados y conservarlos en la parte más baja de la nevera. Exquisitos en aperitivos como en platos principales en cenas ligeras y almuerzos. Se consumen en vinagreta, guisados con salsas, bechamel, etc.

**Propiedades.** Es un alimento saludable que destaca por su gran aporte de proteínas de buena calidad. Debido al alto contenido en ácidos grasos omega-3, tiene propiedades antiinflamatorias.



#### CEREZA



**Características.** Proviene de Asia Menor y se caracteriza por el color rojo, por su carnosidad y sabrosa pulpa. Aunque si bien es cierto, que existen de otras clases y colores.

**Consumo.** Han adquirido un papel protagonista en recetas de batidos, zumos, licores y postres. Son un aperitivo ideal y permite ser fácilmente transportadas para consumirlas en cualquier lugar.

**Propiedades.** Su intenso color rojo nos aporta antioxidantes, aunque también son populares por la melatonina, hormona que regula el reloj biológico, siendo la única fuente natural de esta hormona.



#### MERCADO SANTO DOMINGO

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:00 - 14:30 h. Viernes y Víspera de festivo 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Mercado S/N. 31001. Pamplona | T 948 22 18 58 | [www.mercadosantodomingo.com](http://www.mercadosantodomingo.com)



#### MERCADO DEL ENSANCHE

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:30 - 14:30 h. Viernes 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Amaya 15. 31004. Pamplona | T 948 23 08 61 | [www.mercadodelensanche.com](http://www.mercadodelensanche.com)



MERCADO DE ERMITAGAÑA  
ERMITAGANAKO MERKATUA

#### MERCADO DE ERMITAGAÑA

**Horario**  
Lunes a Sábado 08:00 - 14:00 h. Jueves, Viernes y víspera de festivo 17:00 - 20:00 h.

#### Ubicación, teléfono y web

C/ Ermitagaña 4. 31008. Pamplona | T 948 17 46 42 | [www.mercadoermitagana.com](http://www.mercadoermitagana.com)

[www.mercadosdepamplona.es](http://www.mercadosdepamplona.es)

#### SERVICIOS

Pedidos telefónicos | Pedidos por whatsapp | Pedidos online | Servicio a domicilio | Recogidas sin esperas | Aparcamiento gratis para clientes | Mercados accesibles | Mercados Cardio protegidos | Puestos de préstamo e intercambio de libros | Aulas de cocina | Actividades gastronómicas y culturales...

#### SECCIONES

Carnicerías | Pollerías | Asados y Precocinados | Frutas y Verduras | Pescaderías | Floristerías | Lácteos y Huevos y Precocinados | Salazón | Congelados | Frutos Secos y Legumbres | Encurtidos y Conservas | Pastas Caseras | Panaderías y Cafeterías | Prensa | Delicatessen | Herboristerías | Pasta ecológica | Vinotecas



LG NA 1294-2022





# IRUÑEKO MERKATUAK

## Zure topagunea

Merkatuak ezagutzeko, gozatzeko eta zaintzeko lekuak dira. Bizikidetzaren eta komunitate-sareak sortzeko lekuak. Kalitatezko eta sasoiko produktuek garrantzi berezia duten lekuak. Egunero irribarre batekin arreta ematen dizuten lekuak. Zuretzat pentsatutako lekuak.

### UDABERRIKO - UDAKO PRODUKTUAK



#### NAFARROAKO ZAINZURIAK

**Ezaugarriak.** Martxotik ekainera, Nafarroako jaki gozo hau Berariazko Deituraren eta Adierazpen Geografiko Babestuaren barruan dago. Merkatuetako protagonista bihurtzen da, saltoki batzuek labore propioetakoak saltzen baitituzte.

**Kontsumoa.** Merkatuetan fresko edo ontziratuta eros ditzakezu, sukaldean egiteko prest. Oso zapoetsuak gordinek olio eta ozpinarekin, plantxan edo pikillo-piper saltsa batekin.

**Propietateak.** Mantenugai iturria da, hala nola zuntza, bitaminak eta folatoa. Glukosa metabolizatzen eta intsulina erregulatzen laguntzen du, antioxidatzailea izateaz gain. Energia asko ematen du, eta afrodisiakoa dela esaten da.

#### MUSKUILUAK



**Ezaugarriak.** Erromatarren garaitik oso ezagunak diren moluskuak eta Espainian gehien kontsumitzen den itsaskia (1'3 kg pertsonako urtean). Apiriletik irailera bitartean kontsumitzea gomendatzen da bereziki.

**Kontsumoa.** Itxita erostea eta hozkailuko beheko aldean kontserbatzea gomendatzen da. On-onak aperitiboetan zein plater nagusietan, afari arinetan zein hamaiketakoetan. Ozpin-oliotan jaten dira, saltsekin prestatuta, bexamela-rekin, etab.

**Propietateak.** Elikagai osasungarria da, eta kalitate oneko proteinen ekarpen handiagatik nabarmentzen da. Omega-3 gantz-azido ugari duenez, hanturaren aurkako propietateak ditu.



#### GEREZIAK



**Ezaugarriak.** Asia Txikitik datoz eta kolore gorria, haragitsua eta mami gozoa dituzte ezaugarri. Hala ere, egia da beste mota eta kolore batzuetakoak ere badirela.

**Kontsumoa.** Paper protagonista hartu dute irabiaki, zuku, likore eta postreetan. Aperitibo ezin hobea dira, eta erraz garraiatzeko aukera ematen dute, edozein lekutan kontsumitzeko.

**Propietateak.** Kolore gorri biziak antioxidatzaileak ematen dizkigu, baina melatoninagatik ere ezagunak dira. Hormona horrek erloju biologikoa erregulatzen du, eta hormona horren iturri natural bakarra da.



#### GAZTANBERA

**Ezaugarriak.** Gaztaren familiako esnekia, biguna eta freskoa da. Esne pasteurizatuz egina dago, eta haren ontze-prozesua mantsoa da. Artisan-lan hutsa!

**Kontsumoa.** Gazi zein gozo kontsumitzeko aukera dago, ezti edo marmeladaz lagunduta, baina baita bizkotxoetan ere, barazki-lasagnetan erantsia, eltzean kuitxoeekin eta milaka aukera gehiago.

**Propietateak.** Esneak baino 4 aldiz proteina gehiago ematen ditu, baita kaltzioa, fosforoa eta aminoazidoak ere. Kalitate handiko proteinen iturri da, gomendagarria intentsitate handiko kirola egiten dutenentzat, eta, gainera, aldartea eta ongizatea hobetzen ditu.



#### SAN DOMINGOKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenetik larunbatera: 08:00 – 14:30. Ostiraletan eta festa-bezperetan: 17:00 – 20:00.

##### Kokapena, telefonoa eta webgunea

Merkatuko k., z.g. 31001. Iruña | T 948 22 18 58 | [www.mercadosantodomingo.com](http://www.mercadosantodomingo.com)

#### ZABALGUNEKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenetik larunbatera: 08:30 – 14:30. Ostiraletan: 17:00 – 20:00.

##### Kokapena, telefonoa eta webgunea

Amaia k. 15. 31004. Iruña | T 948 23 08 61 | [www.mercadodelensanche.com](http://www.mercadodelensanche.com)

#### ERMITAGAÑAKO MERKATUA

##### Orduetgia

Astelehenetik larunbatera: 08:00 – 14:00. Ostegun, ostiral eta festa-bezperetan: 17:00 – 20:00.

##### Kokapena, telefonoa eta webgunea

Ermitagañako k. 4. 31008. Iruña | T 948 17 46 42 | [www.mercadoermitagana.com](http://www.mercadoermitagana.com)

MERCADO DEL ENSANCHE



ZABALGUNEKO MERKATUA



MERCADO DE ERMITAGANA ERMITAGAÑAKO MERKATUA

[www.mercadosdepamplona.es](http://www.mercadosdepamplona.es)

#### ZERBITZUAK

Telefono bidezko eskariak | Whatsapp bidezko eskariak | Onlineko eskariak | Etxera eramateko zerbitzua | Itxoin gabe jasotzea | Aparkalekua doan bezeroentzat | Merkatu irisgarriak | Merkatu kardio-babestuak | Liburuak maileguan hartzeko eta trukatzeko postuak | Sukaldaritzako ikasgelak | Jarduera gastronomiko eta kulturalak...

#### ATALAK

Harategiak | Oilasko-dendak | Errekiak eta aurrez prestatuak | Frutak eta barazkiak | Arrandegiak | Loradendak | Esnekiak | Arrautzak eta aurrez prestatuak | Gazituak | Izoztuak | Fruitu lehorrak eta lekaleak | Ozpinetakoak eta kontserbak | Etxeko pastak | Okindegiak eta kafetegiak | Prentsa | Delicatessen | Belar-dendak | Pasta ekologikoa | Ardotegiak

DL NA 1294-2022

