

REVISTA OFICIAL

# MERCADO CENTRAL



ASOCIACIÓN DE  
DETALLISTAS DEL  
Zaragoza **MERCADO**  
CENTRAL

ZARAGOZA

Nº16  
DICIEMBRE 2023



Adiós,  
**2023**



Tereos cargando maíz isogénico en Sena (Huesca)

# Por una agricultura **SOSTENIBLE**



La plataforma **SAI (Sustainable Agriculture Initiative Platform)** es un organismo independiente que evalúa regularmente la sostenibilidad de las materias primas agrícolas de **TEREOS** en tres ámbitos: protección ambiental, gestión económica y gestión social.

Nuestra planta de Zaragoza:

**100%**



de los proveedores  
han recibido el  
certificado de SAI

**80%**



de ellos han sido  
clasificados como  
oro o planta

## de **PROXIMIDAD** con nuestros agricultores



# Tereos





### Consejo Editorial

**Esther Pérez Albuixech**

*Presidenta de la Asociación de  
Detallistas del Mercado Central*

**Fernando Benito Giménez**

*Gerente del Mercado Central Lanuza*

**José Luis Alcázar**

*Responsable de Comunicación  
de la Asociación de Detallistas  
del Mercado Central*

Todos los derechos reservados.  
Queda prohibida la reproducción  
total o parcial de los datos, textos y  
fotografías sin autorización expresa  
del editor. LA REVISTA DEL MERCADO  
CENTRAL no se responsabiliza de las  
opiniones de sus colaboradores.

# Editorial

## Mercado Central: *desafío 2023*

2023 ha supuesto un desafío excepcional para el Mercado Central Lanuza, pero la resiliencia ha sido la nota dominante entre nuestros detallistas y sus colaboradores. En medio de una difícil situación económica marcada por la subida de precios, los comerciantes han demostrado un admirable esfuerzo para contenerlos, salvaguardando así el espíritu del mercado y el compromiso con sus clientes.

En junio de este año que se acaba, conmemoramos con orgullo el ciento veinte aniversario de la inauguración del mercado. Un siglo y dos décadas de historia que han forjado la identidad del Mercado Central como un punto de referencia fundamental en la vida de la ciudad. Así conmemoramos el aniversario por todo lo acto, con bailes, jotas y una exposición fotográfica con parte de nuestro archivo histórico.

La modernización siempre ha sido una constante para mantener el atractivo del mercado, y en 2023 hemos dado un paso significativo hacia el futuro. La renovación del portal web del Mercado Central ha sido un hito destacado, puesto que además de contar con un enlace para realizar compras cómodamente desde casa, el portal se ha visto ahora enriquecido con una experiencia de visita virtual que acerca aún más a nuestros clientes a la esencia del mercado, incluso cuando la distancia física pueda ser un obstáculo.

La gastronomía de ayer y de tiempos pretéritos ha sido el centro de numerosos eventos en nuestras instalaciones de la planta semisótano a lo largo del año. Hemos celebrado con entusiasmo la riqueza de los productos que se ofrecen en nuestras tiendas, destacando la diversidad culinaria que nos define. Estos eventos han sido no solo una delicia para los paladares, sino también una oportunidad para destacar la calidad y autenticidad de lo que ofrecemos.

El compromiso con la comunidad va más allá de los límites del mercado. En un esfuerzo por fomentar la conexión entre los ciudadanos, el Mercado Central ha patrocinado diversos eventos deportivos y culturales a lo largo del año. Este respaldo no solo fortalece nuestros lazos con la ciudad, sino que también subraya nuestro compromiso con el bienestar y la vitalidad de la comunidad.

En este diciembre de reflexión y celebración, el Mercado Central se enorgullece de mirar hacia atrás y ver cómo ha enfrentado los desafíos con determinación. Con la mirada puesta en el futuro, seguimos comprometidos con la excelencia, la tradición y la innovación que han sido el sello distintivo de este icónico mercado. ¡Que la luz del nuevo año ilumine nuestro camino y nos aporte esperanza, paz y prosperidad para todos!

## En este número...

**03** Editorial

**04** Proyecto Gastro Zity 2024

**06** Calendario 2024

**08**

**Planes Ibercaja**

**10**

**Directorio**

**14**

**Recetario**



# GastroCentral con el proyecto Gastro Zity 2024

**GastroCentral**



Gastro Central del Mercado Central de Zaragoza, y la escuela de cocina Azafrán quieren que 2024 sea un año de impulso a la gastronomía y a la cocina con alimentos de calidad.

Proponemos colaborar a otras entidades zaragozanas y aragonesas en la plataforma Gastro Zity, como espacio de colaboración y lanzadera de iniciativas relacionadas con la educación alimentaria sostenible.

Pondremos en marcha a lo largo de año talleres prácticos de cocina y actividades para todas las edades descubriendo lo mejor de nuestros alimentos que se encuentran en los puestos del mercado Central. Queremos que todos aprendan a cocinar... cocinando

Objetivo: que Zaragoza sea cada días más y mejor una ciudad sana, sostenible, saludable, sincera, sensorial, solidaria, sabrosa...

Las líneas en las que puede participar Gastro Central dando vida a:

- la cocina divertida
- la cocina joven
- la cocina sana
- la cocina sostenible

## La cocina divertida

Dicen que cada día hay menos gente que practica la cocina porque se dice que no tenemos tiempo. Es una mala excusa que no nos convence. Lo podemos entender si tienes que cocinar por obligación, por necesidad de alimentarte. Cambia el chip.

Diviértete.

Porque comer, lo que se dice nutrirte lo vas a hacer por obligación. Si cocinas por ocio y diversión todo será muy diferente. Somos muchos los que opinamos que las artes culinarias están al alcance de todos y podemos plantearlo como un entretenimiento. De esta manera todo cambia.

Te vamos a proponer talleres de cocina de nivel iniciación y para amantes del mundo gourmet con profesores acreditados. Para cocinar en familia, incluso desde tu propia cocina usando Internet. Pero antes podrás conocer y comprar los alimentos en el mercado, sus calidades y variedades, para que puedas después darles el mejor tarto culinario. Ahí está el secreto del éxito.

## La cocina joven

De manera especial estamos organizando talleres de cocina para los más jóvenes. La cocina no tiene edades.

La idea es que no se pierda la cultura gastronómica de nuestra tierra ante el empuje de otras propuestas gas-

tronómicas que llegan de fuera impulsadas por grandes empresas de restauración y con planes estratégicos de marketing destinados a consumidores jóvenes y adolescentes, sobretodo.

Las nuevas propuestas son compatibles y enriquecen la oferta de alimentación en casa y en los restaurantes. Pero no queremos que se impongan nuevos usos y gustos. La riqueza tradicional de nuestra gastronomía no puede desaparecer. Siempre ha sido rica, variada, sostenible, accesible.

Pero para que nuestra gastronómica siga siendo importante necesita evolucionar y adaptarse a los nuevos tiempos. Nuevas técnicas, nuevos alimentos, nuevos sabores, nuevas posibilidades que se pueden aprovechar.

Y sobretodo perseguimos que sean los jóvenes los que cocinen como una actividad habitual. Pueden ser los protagonistas de los platos que les gustan ayudándoles a preparárselos por sí mismos.

### La cocina sana

No basta con decir que la alimentación debe ser saludable. Todos estamos de acuerdo en que la alimentación incide positiva o negativamente en la salud y el bienestar. Pero si estamos de acuerdo ¿por qué sigue habiendo malos hábitos? algo tendremos que hacer para modificarlos. O al menos reducir los riesgos. Vamos a dar un paso más. Proponemos que el proceso de mejora se complete con la práctica culinaria, mucho o poco. Nos gustaría que todos los zaragozanos cocinaran en alguna ocasión porque es la mejor manera de apreciar los alimentos cocinados y de ser protagonistas en conseguir hábitos alimentarios saludables y al mismo tiempo satisfactorios. Hay mucho donde elegir.

Nos dirigimos a todo tipo de personas.

- Por una alimentación desequilibrada , contra el sobrepeso y contra el sedentarismo
- De apoyo a reducir los efectos de diferentes patologías como la diabetes, la hipertensión, apoyo al tratamiento contra el cáncer, etc..

De manera más especial vamos a ,participar en el programa Alimentación y Trabajo de Empresas Saludables que se dirige a ayudar a reducir los índices de absentismo y a colaborar en el bienestar de los trabajadores y las relaciones laborales en la empresa.

Muy pronto ofreceremos más información.

### La cocina sostenible

La alimentación y la cocina son actores importantes en la sostenibilidad. Muy importantes.

Hablar de sostenibilidad no es sólo preocuparse por el cuidado del medio ambiente. Ahorrar en energía y aprovechar los restos es importante. Y también poner atención a los alientos de proximidad como hacen los detallistas del mercado, junto a la preocupación por las personas, los trabajadores, etc.

Nos integramos en una plataforma colaborativa del conocimiento gastronómico y culinario que sirve de apoyo local para alanzar el Objetivo de Desarrollo nº 17 de crear alianzas temáticas sobre aspectos concretos.

Gastro Zity quiere que Objetivo: que Zaragoza sea cada días más y mejor una ciudad sana, sostenible, saludable, sincera, sensorial, solidaria, sabrosa... Y el Mercado central queremos ser uno de los actores principales.

También contamos con aliados como los Gastro Sitios, la Fundación Restaurantes Sostenibles, la Fundación Grande Covián, la CEOE Aragón, asociaciones de diabéticos y contra el cáncer, productores de alimentos, la Huerta de Zaragoza, la Cofradía de la Borraja, etc.



### Resultados finales

Talleres prácticos y demostraciones de cocina, catas, encuentros con expertos, jornadas temáticas, y más actividades participativas y sabrosas.

¿Cómo puede estar informado de las novedades? Síguenos en las redes sociales y en nuestra página web.

<https://www.facebook.com/search/top?q=mercado%20central%20zaragoza>

[https://www.instagram.com/mercadocentral\\_zgz/](https://www.instagram.com/mercadocentral_zgz/)

<https://www.mercadocentralzaragoza.com/>

# Tu mercado siempre contigo

# 2024

Calendario de los mercados

## ENERO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBRERO

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## MARZO

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ABRIL

					1	2
					3	4
					5	6
					7	8
					9	10
					11	12
					13	14
					15	16
					17	18
					19	20
					21	22
					23	24
					25	26
					27	28
					29	30

## MAYO

					1	2
					3	4
					5	6
					7	8
					9	10
					11	12
					13	14
					15	16
					17	18
					19	20
					21	22
					23	24
					25	26
					27	28
					29	30
					31	

## JUNIO

						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

# Tu mercado siempre contigo

# 2024

Calendario de los mercados

## JULIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AGOSTO

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SEPTIEMBRE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTUBRE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVIEMBRE

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DICIEMBRE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# La importancia del ahorro futuro: planes de pensiones de empleo y de autónomos.

Con treinta y cinco años de experiencia, la gestora de planes de pensiones de Ibercaja, Ibercaja Pensión es una entidad especialista en ahorro para la jubilación, que posee un modelo de gestión orientado al cliente, basado en el asesoramiento, rentabilidad e innovación, que le ha permitido posicionarse como la tercera gestora nacional por volumen de patrimonio gestionado en planes de empleo.

La profesionalidad y metodología de trabajo, junto al conocimiento del cliente y acompañarle en el recorrido, han situado a la gestora de planes de pensiones de Ibercaja como un referente en el sector. Actualmente, Ibercaja Pensión ocupa el tercer puesto en el ranking sectorial de planes de empleo por volumen administrado, 4.300 millones de euros, que supone el 12,18% de cuota de mercado. La gestora de planes de pensiones de Ibercaja administra 2 de los 10 planes de empleo con mayor volumen de patrimonio del país.

A cierre de septiembre, Ibercaja volvía a posicionarse como una de las entidades líderes en planes de empleo, según los datos trimestrales publicados por Inverco. A esta fecha, los planes gestionados por la entidad ocupan cuatro de los seis primeros puestos en rentabilidad a 1 año, dentro de los 25 planes de empleo más grandes del sector por patrimonio administrado. Ibercaja Pensión es, además, una de las cinco entidades seleccionadas para gestionar los fondos de pensiones de empleo de promoción pública (FPEPP), un hecho que avala la destacada posición de la gestora en el sistema de empleo.

En el marco de esta especialización, Ibercaja dispone del servicio **Plan Empresa y Futuro**. Se trata de un servicio global dirigido a las empresas que, además de dar a conocer las ventajas que los planes de pensiones de empleo aportan a las empresas y a sus trabajadores, ofrece acompañamiento y asesoramiento en todo el proceso de constitución de su plan de empleo, así como un seguimiento continuado a lo largo de toda la vida del mismo.

En este mismo marco, en el último trimestre, Ibercaja Pensión ha lanzado **dos planes de pensiones de empleo dirigidos a los más de tres millones de trabajadores autónomos en España**.

Estos productos permiten a este colectivo de trabajadores acceder a las ventajas fiscales que ofrecen los planes de empleo, pudiendo ampliar sus aportaciones anuales y desgravación hasta los 5.750 euros, frente a los 1.500 euros de límite permitido por los planes de pensiones individuales.

El funcionamiento de estos planes de empleo para autónomos es similar a uno individual: las aportaciones son voluntarias, pueden ser únicas o periódicas a lo largo del año, y se pueden realizar en la oficina del cliente o a través de su banca digital o la APP de banca móvil, al igual que la contratación. Así, este producto mantiene para el autónomo la flexibilidad de un plan individual, pero añadiendo una mayor ventaja fiscal y unas comisiones de gestión muy competitivas.

Ibercaja ofrece una promoción de bienvenida a la que tendrán acceso quienes contraten un plan de pensiones de autónomos, cuyas condiciones pueden consultarse directamente en la Entidad.

**iberCaja** 





**Por fin un banco  
que trata  
a las empresas  
como personas**



Descúbrelo en

[ibercaja.es/empresas](http://ibercaja.es/empresas)

EL BANCO  
DEL

*vamos*

CONCIERTOS  
**EXCELENTIA**  
AUDITORIO DE ZARAGOZA



**29 DIC | 19:00h**  
GALA DE ÓPERA  
Y ZARZUELA  
EN NAVIDAD



**6 ENE | 19:00h**  
JOHN WILLIAMS  
Y LO MEJOR  
DE DISNEY



**27 ENE | 19:00h**  
ÓPERA:  
LA BOHÈME  
DE PUCCINI



**24 FEB | 19:00h**  
GRANDES COROS  
DE CINE: MORRICONE,  
ZIMMER & WILLIAMS



Taquillas Auditorio y cajeros Ibercaja • [auditoriozaragoza.com](http://auditoriozaragoza.com) • [www.fundacionexcelentia.org](http://www.fundacionexcelentia.org)

VENTA DE  
ENTRADAS

Colabora:  
**Zaragoza**  
ARAGON

aea | Actualidad  
de las empresas aragonesas

Fundación  
iberCaja

EXCELENTIA  
THE WORLD LEADING MUSIC

# DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.



## ALIMENTACIÓN VARIA

PUESTO 17



### ALBERTO Y YOLANDA

Encurtidos, conservas y salazones

☎ 615 850 085



PUESTO 26



### ENCURTIDOS CÉSAR GADEA

Bacalao, encurtidos y conservas

☎ 976 443 447  
☎ 655 474 724



PUESTO 35



### LA TIENDA DE IDOYA

Frutos secos, especias, legumbres, infusiones y tés, productos Gourmet, mieles, comida liofilizada

☎ 639 164 743



✉ latiadadeidoya@gmail.com

PUESTO 39



### FRUTOS SECOS SOLANILLA

Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratadas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón

☎ 623 037 267



✉ solanillamercadocentral@gmail.com

PUESTO 49



### PANADERÍA SAN BLAS

Pan, repostería, herboristería

☎ 662 335 917



✉ admin@mipanaderiaonline.com

PUESTO 51



### REZUSTA

Amplia selección de conservas vegetales y de pescado, legumbre seca, encurtidos, salazones... Vino nacional e internacional, cerveza Estrella Galicia y toda su gama

☎ 976 211 471

☎ 652 533 223



✉ sara@rezusta.com

PUESTO 61

### EL BUEN SABOR

Productos típicos de Aragón. Entre otras especialidades: Miel y sus derivados, Frutas de Aragón, repostería, vinos y souvenirs

☎ 976 298 576

☎ 627 127 544



✉ rosymirynay27@hotmail.com

PUESTO 65

### BACALAO PIL PIL

Puesto de venta especializado en bacalao en salazón, lo importamos directamente de Islas Feroe desde 1989

☎ 661 351 308



✉ luisargonr@hotmail.com

PUESTO 68

PUESTO 69



### FRUTOS SECOS SOLANILLA

Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratadas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón

☎ 615 924 320



✉ solanillamercadocentral@gmail.com



PAGO CON TARJETA



PAGO CON MÓVIL



SERVICIO A DOMICILIO

## RESTAURACIÓN



PUESTO 27

Un recorrido por el recetario universal, basado en ingredientes frescos del propio Mercado en formato ensalada o cocinados bajo inspiración oriental.



Todo ello, gracias a nuestra gran plancha de acero, la verdadera protagonista de este espacio al más puro estilo TeppanYaki.

Disfruta de unas sabrosas y saludables verduras, carnes o pescados a la plancha, combinados con arroz ¡Y no te pierdas nuestra especialidad: una deliciosa hamburguesa de sepia!

PUESTO 28

Comenzar la mañana con un chocolate con churros recién hechos, con el sabor y la calidad de siempre. Todo un ritual que cobra sentido en esta parada obligatoria del Mercado Central de Zaragoza.



Una parada que, sin darnos cuenta, puede alargarse todo el día.

El desayuno deja paso al vermut, la comida y también la cena, con una sabrosa carta de bocadillos y raciones, además de patés gourmet, dulces y la marca de la casa: una amplia carta de tortillas rellenas de autor.

Y todo con materiales de primera calidad, donde el sabor a lo auténtico define todas nuestras recetas.

# DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

## CARNES

PUESTO  
70

### ELENA LUMHINITA NICOARÁ

Panadería, pastelería y alimentación varia

☎ 642 963 331

electronico-elenaluminitanicoara@gmail.com

PUESTO  
1

### CARNES LORVI

Especialistas en carne y servicio a domicilio propio. Pedido por whatsapp o tienda online.

☎ 976 442 409

☎ 625 496 989

info@carneslorvi.es

PUESTO PUESTO  
4 5

### CARNICERÍA HNOS. PUEYO

Elaboración propia de embutidos. Carne de potro. Especialidad en chuletones (Angus, potro, Carnes La Finca)

☎ 976 438 683

☎ 652 848 548

PUESTO  
8

### CARNICERÍA M.M. MIRANDA

Elaboración de embutidos casera. Ternasco propio, criado y sacrificado a mano. Ternera propia, criada y sacrificada en casa

☎ 976 047 366

☎ 645 843 284

PUESTO  
30

### CARNICERÍA M.M. MIRANDA

Elaboración de embutidos casera. Ternasco propio, criado y sacrificado a mano. Ternera propia, criada y sacrificada en casa

☎ 976 047 366

☎ 645 843 284

PUESTO  
32

### CARNICERÍA OSCAR

Carnes de ternera asturiana y gallega. Ternasco de Aragón. Embutidos artesanos, fabricación propia

☎ 600 892 642

PUESTO  
33

### CARNICERÍA HNOS. PUEYO

Elaboración propia de embutidos. Carne de potro. Especialidad en chuletones (Angus, potro, Carnes La Finca)

☎ 976 438 683

☎ 652 848 548

PUESTO  
37

### ANTONIOY MERCEDES

Maestros del corte en Ternasco de Aragón, vaca, cerdo D.O. Teruel. Disponemos de pago con tarjeta física, móvil, pulsera, Bizum. Pedidos por Whatsapp en horario comercial, con 24 horas de antelación.

☎ 976 441 353

☎ 691 483 181

langoan37@gmail.com

PUESTO  
40

### CARNICERÍA ÁNGEL PUIG

Especialistas en ternera y ternasco de Aragón. Elaboración propia de embutidos selectos

☎ 976 440 835

☎ 686 807 795

PUESTO  
42

### VALENTÍN CANTALAPIEDRA

Ternasco y ternera de Aragón. Cogemos pedidos por Whatsapp de un día para otro, sin esperas

☎ 976 441 427

☎ 630 449 289

PUESTO  
45

### CÁRNICAS DUBÓN

Embutidos artesanales, frescos y cocidos, de fabricación propia y carnes frescas de ternera y cerdo

☎ 976 440 998

☎ 608 032 360

PUESTO  
76

### CARNES PACO EL RIOJANO

Embutidos y adobos caseros, salchichas trufa natural, cerdo Ibérico, ternera Asturias nacida y criada, toro de lidia

☎ 976 441 141

☎ 639 762 402

anacalleja12@gmail.com

## CHARCUTERÍA

PUESTO  
78

### ALEJANDRO REDONDO

Cerdo Duroc, Ternera del Pirineo y productos de Soria (Olvega).

☎ 605 219 327

☎ 615 409 692

PUESTO  
29

### MONTORI Y BARRANCO

Venta de productos de Charcutería Tradicional al Corte. Jamón Serrano. Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.

☎ 976 438 487 ☎ 686 710 245

montoriybarranco@gmail.com

PUESTO  
38

### LA CHARCUTERÍA DE ANTONIO

Especialidad en jamón D.O. e Ibérico. Quesos nacionales y de importación.

☎ 976 440 162

☎ 627 435 932

asg100111@hotmail.com

PUESTO  
43

### MONTORI Y BARRANCO

Venta de productos de Charcutería Tradicional al Corte. Jamón Serrano. Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.

☎ 976 438 298 ☎ 686 710 245

montoriybarranco@gmail.com

PUESTO  
46

### CONSTAN

Embutidos, jamones y quesos

☎ 976 440 688

☎ 658 036 373

PUESTO  
72

### CHARCUTERÍA MIGUEL ÁNGEL

Venta de embutidos, jamones, quesos y fiambres. Servicio de envasado al vacío.

☎ 677 153 968

# DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

## FLORES



PUESTO 75

### CHARCUTERÍA CARMEN

Jamones y quesos

☎ 663 490 055



PAGO CON TARJETA



PAGO CON MÓVIL



SERVICIO A DOMICILIO

PUESTO 64

### FLORES JARA

Flores Jara es un espacio donde puedes encontrar plantas, centros de flores y ramos

☎ 876 041 582

☎ 625 075 500

☎ 654 886 529



✉ mvalera@jarajardineria.com

## FRUTAS Y VERDURAS



PUESTO 50

### FRUTAS PATRI Y JUAN-K

Gran apuesta en calidad precio, aquí además de comprar con confianza pasará un rato muy entretenido

☎ 608 765 689

✉ patri\_ara20@hotmail.com



PUESTO 52

### FRUTAS y VERDURAS EVA MAQUEDA

Frutas selectas

☎ 652 067 753



PUESTO 53

### EL REY DEL CARACOL

Ajos, frutas y caracoles

☎ 677 88 88 36

✉ lugrape@telefonica.net



PUESTO 54

### GARDENIERS Centro especial de empleo de Atades

Agricultura ecológica en Zaragoza.

☎ 689 471 272

✉ gardeniers.mcentral@atades.org



PUESTO 55 56

### FRUTAS JAVI Y SILVIA

Fruta y verdura del campo a su mesa. Calidad a buen precio para el disfrute de su paladar

☎ 976 536 019

☎ 630 451 519

✉ javiandfamilycentral@gmail.com



PUESTO 57 58

### FRUTAS FURRUCHAGAS

Frutas y verduras

☎ 976 316 303

☎ 645 013 521



PUESTO 59 60

### FRUTAS LOS POCHOLOS

Frutas y verduras

☎ 675 740 498

✉ omadbel@gmail.com



PUESTO 63

### FRUTERÍA JUAN PÉREZ

Frutas y verduras

☎ 648 532 582



PUESTO 67

### MARTIN & MARIFÉ

Más de 50 años de antigüedad en el Mercado Central. Comercialización de frutas y verduras locales, nacionales e internacionales de primera calidad

☎ 976 280 565

☎ 665 836 249



✉ marife-sati@hotmail.com



## MENUCELES



PUESTO 34

### MENUCELES CRISTINA

Madejas, callos, cabezas, higados...

☎ 976 442 397

☎ 610 756 990



PUESTO 36

### ANTONIO Y MERCEDES

☎ 976 440 640

☎ 627 447 623

✉ tobescar1974@gmail.com



PUESTO 41

### MENUCELES LUMI

Menuceles y casquería

☎ 666 809 439



## RESTAURACIÓN



PUESTO 47

Un succulento mordisco de auténtica brasa para los paladares más exquisitos. ¡Y con la mejor carne de la ciudad! Para algo estamos ubicados dentro de un mercado...



Hamburguesas, brochetas, pizzas, chuletón sagital y un sinfín de opciones para los más carnívoros ¡y también los más veggies! Y para acompañar: huevos rotos, papas o unas ricas gambitas.

¡Vive una explosión de sabor bajo el crepitar del fuego!

PUESTO 48

El puesto más "canalla", donde disfrutar de una amplia carta de coctelería premium y los bocados de sabrosuras más selectas.



Empanadillas de sorprendentes sabores, coquetos postres y mucha inspiración aragonesa para maridar con las fórmulas líquidas más chispeantes. El rincón perfecto para disfrutar del vermouth, el afterwork y de la primera (segunda, tercera,...) copa de tarde o de noche. Cualquier hora es buena para "un poco de mambo". Y avisamos: produce adicción...

# DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

## PESCADOS

PUESTO 13 14

### PESCADOS JOSÉ LUIS



Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

☎ 976 281 959

☎ 685 745 428



PUESTO 15 16

### PESCADOS JOSÉ LUIS



Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

☎ 976 281 959

☎ 685 745 428



PUESTO 18

### JUANJO Y BEGOÑA

Pescados y mariscos

☎ 976 433 823

☎ 675 906 812



PUESTO 19 20

### PESCADOS Y MARISCOS CHUECA

Pescados, mariscos y congelados

☎ 976 441 671

☎ 600 433 271



PUESTO 21 22

### PESCADOS Y MARISCOS PEDRO



Especialidad en vender y trabajar pescado y marisco selecto nacional e importado, y la mejor relación calidad precio

☎ 976 441 180 y ☎ 683 552 724



✉ pedrohuerta1996@gmail.com

PUESTO 23

### PESCADOS Y MARISCOS MATOSAS

Gran variedad de pescados

☎ 680 127 364

☎ 680 127 365



✉ david\_raquel@hotmail.es

PUESTO 24

### MARE SÁNCHEZ



Amplia gama de alimentos congelados, especializados en mariscos y pescados. Además de diferentes tipos de croquetas

☎ 683 278 307



✉ congeladosmaresanchez@gmail.com

PUESTO 25

### PABLÓMAR

Pescados y mariscos



☎ 976 441 438

☎ 635 866 530



✉ pmvalnotivol@gmail.com

## PLATOS COCINADOS

PUESTO 3

### MAMÁ TERE



Pollería y platos cocinados

☎ 976 405 939

☎ 676 112 978



## POLLERÍA

PUESTO 2

### MAMÁ TERE



Pollería y platos cocinados

☎ 976 405 939

☎ 676 112 978



PUESTO 31

### POLLERÍA JULIA



Venta de aves, caza, elaboración de productos caseros, salchichas, hamburguesas, precocinados y rellenos

☎ 9764 40 105

☎ 618 127 376



✉ jcgran@gmail.com

PUESTO 44

### POLLERÍA OLGA



Pollería

☎ 876 041 399

☎ 652 035 552



PUESTO 71

### MAMÁ TERE



Pollería y platos cocinados

☎ 976 405 939

☎ 676 112 978



PUESTO 74

### POLLERÍA OLGA



Pollería

☎ 976 444 739

☎ 625 881 869

☎ 645 372 176



PUESTO 77

### LA FLOR DE ARAGÓN



Aves selectas, precocinado casero y platos preparados

☎ 699 001 207



✉ ltaca74@gmail.com



# El recetario del Mercado

## GARBANZOS *Casa Mestre*

Receta de Rubén Martín del restaurante "La Flor de Lis" de Zaragoza



### Ingredientes (4 personas)

- 350 g de garbanzo de Osia
- 300 g de morro de ternera
- 100 g de chorizo picado
- 150 g de hueso de jamón
- 1 kg de pata de ternera
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate grande
- 10 g de pimienta en grano
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino
- Piparras "Legado de Ascara"

### Elaboración

- En una olla cubrir de agua la pata, el morro y el hueso de jamón con sal, unas hojas de laurel y un chorro de vinagre. Lo mejor es cocinarlos en olla a presión durante 40 minutos. Después enfriar y cortar en trozos de un tamaño que nos podamos meter en la boca. Reservar el agua de cocción.
- Por otro lado, cocinar los garbanzos previamente remojados unas 12 horas. Al ser tan pequeños, no es necesario tenerlos mucho tiempo ni a remojo ni en cocción, con una media hora estarán tiernos. Pueden cocinarse con sal, laurel y una cebolla entera.
- En una olla preparamos un sofrito con todos los vegetales picados muy finos (cebolla, un diente de ajo y pimiento rojo) y el aceite de oliva. Después añadiremos el chorizo picado, pimentón y sal. Por último, añadiremos la pata y el morro picados y dejaremos cocinar unos 10 minutos.
- Para terminar, introducir los garbanzos y una buena parte del agua de cocción que habíamos reservado, dejamos que se integre todo y servimos con unas piparras "Legado de Ascara" picadas.

[www.larrad1928.com](http://www.larrad1928.com)

Encuentra todas las soluciones para  
tu empresa en un mismo lugar



# Larrad

*Soluciones Integrales para Empresas*

[oficina@graficaslarrad.com](mailto:oficina@graficaslarrad.com)

948 820 973

Envíanos un correo

Llámanos



**Gráficas Larrad**  
Todas tus impresiones en un mismo lugar.



**Larrad Comunicación**  
Marketing, Web, Redes Sociales y mucho más.



**Larrad Oficina**  
Material para equipar tu negocio

Polígono Las Labradas, C/ Comunidad Floral 10 -12, 31500 Tudela (Navarra)

HACE FALTA VALOR

MARÍA LÓPEZ  
Bitbrain

JOSÉ ANTONIO BRIZ  
Grandes Vinos y Viñedos

LAURA CARRERA  
Innoflower

LIDIA VICENTE  
DeTarros

ÁLVARO ANTOÑANZAS  
Deusens



EL VALOR DEL  
EMPRESARIO



Descubre el auténtico valor

 **Basilio Paraíso**  
Fundación