

alimenta a túa lingua

calendario
2010

Equipo de Normalización e Dinamización Lingüística
IES CAMILO JOSÉ CELA. Padrón

merca en galego



sardiña

xarða

lamprea

bacallau

xurelo

ollomol

troita

robaliza

raia

abadexo

xouba/parrocha

anguía

maragota

pescada

XANEIRO

L	M	M	X	V	S	D
 7	 15	 23	 30	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

Pescados Paulina Bermúdez



670985150

Praza de Abastos de Padrón

**Pescados
BERMUDEZ**



981819172

Praza de Abastos de Padrón

PESCADOS Y MARISCOS

LOLI 



661424035

Praza de Abastos de Padrón



porco

vitela/tenreira

xarrete

costela

agulla

touciño

raxo

lingua

fuciño

solombo

cacheira/cachucha

orella

entrecosto

chuleta/costeleta

FEBREIRO

L	M	M	X	V	S	D
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
 5	 14	 22	 28			



 981810910
Praza de Abastos de Padrón



 981810418
Praza de Abastos de Padrón

CARNICERIA
ROGELIO

 981811258
Praza de Abastos de Padrón



pan de millo/de broa

pan de centeo

molete

cornecho

pan relado

empanada

bolo

bola larpeira

torta de millo de Guitiriz

bica de Castro Caldelas

biscoito

melindres

rosquillas

roscón de Caldas

manteigadas

MARZO

L	M	M	X	V	S	D
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	 7	 12	 23	 30

Resquillas de Padrón

EMPANADAS

PASTELERÍA

PANADERÍA



981810844

Praza de Abastos de Padrón



981812120

Praza de Abastos de Padrón

Onde pan se come,
migallas quedan



androlla

botelo

lombo embuchado

roxóns

queixo de tetilla

xamón

queixo de Arzúa-Ulloa

touciño entrefebrado

queixo do Cebreiro

chourizo galego

manteiga

queixo de San Simón da Costa

longaínza

friame de febra de porco

ABRIL

L	M	M	X	V	S	D
 6	 14	 21	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	 28	

Carnicería **PACO**



Charcutería **200**



981810958

Praza de Abastos de Padrón

Sol e auga,
tempo de leite callada,
auga e sol,
tempo de requeixón.

En abril, augas mil
unha gota vale por mil.



caravel

xacinto

xeranio

xirasol

poexo

romeu

macela

pirixel

chorima

ourego

tomiño/tomelo

margarida

mapoula

fiúncho

MAIO

L M M X V S D



6



14



20



27

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

O que queira ter pirixel todo o ano,
seménteo no maio.

Días de maio tan longos sodes,
que morro de fame e
morro de amores.

Maió, maiolo,
oxalá duraras o ano todo!

Liño bo, liño malo,
todo florece no mes de maio.

Días de maio, días de desventura,
inda non amañece
e xa é noite escura.



galo de curral

galiña

paspallás

pescozos

ás

zancos

peitugas

polo

moegas/molexas

parrulo

xamonciños

miúdos

ovos

fígados

XUÑO

L	M	M	X	V	S	D
	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	 4	 12	 19	 26



981811156

Praza de Abastos de Padrón

Carnicería

EUGENIO



981810254

Praza de Abastos de Padrón

Sogueira de San Xoán
que non pase cadela nin can.



verzas
grelos

leituga

alcachofas

espinacas

repolo

brócoli

nabicol

acelgas

coliflor

tirabeques

bertóns/xenos

nabizas

XULLO

L M M X V S D

4 11 18 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 26


Gelina
FROITAS E VERDURAS



609835212

Praza de Abastos de Padrón

En xullo anda o mozo
no río ou no pozo.

Para coller bonitos nabos,
por Santiago sementalos.

No Santiago corren os días
como o cabalo.



chícharos
lentellas
garavanzos
fabas
feixóns
soia
ervillas

AGOSTO

L	M	M	X	V	S	D
 3	 10	 16	 24			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					

A chuvia do mes de agosto,
non é chuvia que é mel e mosto.

No agosto,
sol posto noite connosco.

Se queres ver ó home morto,
dalle raia en agosto.

Agosto e vendima
non son cada día e si cada ano,
uns con proveito
e outros con dano.

En agosto os días corren
coma un lóstrego.



laranxa

abruño

claudia

amorodo/morango

uva

mazá

pera

marmelo

pexego

mirabel

feixoa

ameixa

fatón

figo

SETEMBRO

L	M	M	X	V	S	D
 1	 8	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	 15	 23	



609835212

Praza de Abastos de Padrón



Frutería

CATALINA

especialidade en queixos do país



639309241

Praza de Abastos de Padrón

Setembiño das uvas maduras,
tarde me ves e pouco me duras.

En setembro os melóns
atópanse polos rincóns.



pebidas de cabaça

amêndoa

abelá

noz

castaña

cacahuete

piñón

oliva

pebidas de xirasol

pistachos

OUTUBRO

L M M X V S D

 1  7  14  23 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


30

O outono quente
trae ó demo no ventre.

Outono quente,
inverno doente.

Por San Xusto e San Pastor
entran as noces en sabor.

O que non sabe mañas
non come castañas.

En outubro Deus nos libre
dunha mala nube.



pementos de herbón

tomate

cebola

allo

cenoria

cabaza

pataca

melón

cogombro

berenxena

porro

cogumelos

remolacha

cabaciño

NOVEFEBRO

L M M X V S D

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  6  13  21  28



609835212

Praza de Abastos de Padrón

O verán de San Martiño
son tres días e un pouquiño.

Por San Martiño
faise o magosto
con castañas asadas
e viño ou mosto.

Polo San Martiño
andan as noces arroliño.

No mes morto
sacha a horta e capa o rancho.



ameixa

mexillón

polbo

lura

xiba

lagosta

centola

boi

navalla

lumbrigante

berberecho

percebe

zamburiña

caramuxo/mincha

lagostino

DECEMBRO

L M M X V S D

 5	 13	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	 21	 28

-PATIÑO-



CONGELADOS
VIVERO DE MARISCOS



981810905

Praza de Abastos de Padrón

No Nadal alegrote, alegrote,
que hai viño na cuba
e chourizos no pote.

Pola Santa Lucía
debece a noite
e medra o día.

A castaña no Nadal
sabe ben e parte mal.

Termos culinarios

Adubo: Preparación que admite ingredientes diversos: especias, vinagre, viños, aceite, sal, etc.

Arrefriar con xeo: Poñer un molde ou preparado dentro dun recipiente que conteña xeo, sal e un pouco de auga.

Asustar: Engadir un líquido frío a un preparado que está en ebulición, para que momentaneamente deixe de cocer.

Bater: Sacudir enerxicamente, cunha varina ou máquina batedora, unha materia ata que adquira a consistencia ou densidade desexada

Branquear: Poñer un xénero ao lume en auga fría e levalo ó punto de ebulición e incluso cocer a medias, para quitarlle impurezas, mal sabor, mala cor, desalgalo, etc.

Callar: Coagular ou espesar elaboracións, principalmente de leite ou xelatina por acción da calor ou do frío

Coar: Pasar un líquido ou preparado por un chino ou estameña para quitarlle impurezas ou refinalo

Cravetear: Picar unha especie moi olorosa denominada “cravo” nunha cebola, unha cenoria ou outro xénero semellante, co fin de que o preparado adquira o seu aroma característico

Desalgar: Introducir un xénero con sal en abundante auga fría para que perda parcial ou totalmente sal.

Desgraxar: Quitar total ou parcialmente a graxa a un caldo, sopa ou calquera preparación culinaria.

Estufar: Cocinar no seu propio mollo e o que posúan os elementos de condimentación ou guarnición, a lume suave.

Flamexar: Pasar polo lume, sen fume, unha ave, un leitón ou outro xénero para a súa limpeza.

Fritir: Cocinar un xénero nunha tixola ou fritideira con graxa quente, formando unha codia dourada.

Mallar: Machucar de forma imperfecta, xeralmente con axuda dun morteiro.

Peneirar: Separar coa peneira ou baruto as impurezas da fariña ou pan relado.

Refogar ou sofritir: Cocinar total ou parcialmente un xénero a lume lento sen que chegue a tomar cor.

Remollar: Poñer un xénero desecado nun líquido, para que recupere a humidade.

Salgar: Poñer en salmoeira ou entre capas de sal, un xénero cru para a súa conservación, toma de sabor ou cor característica.

Xarope: Mestura de auga e azucre cocida con elementos aromáticos e, ás veces, perfumado de licores con diferentes puntos, segundo a súa utilización.

Xelea: Extracto xelatinoso de froitas que se obtén mediante redución ao lume.

Xuliana: Forma de cortar en tiras de 3 a 5 cm de longo por 1 a 3 mm de groso, diferentes xéneros para a súa elaboración.

*O caldo que non leva un pouco de unto
non está no seu punto.*

Con pan e viño, faise o camiño.

Os pementos de Herbón ,uns pican e outros non .

O vinagre e o limón, medios cirurxiáns son.

Almorza ben, come máis, cea pouco e vivirás.

O caldo sen pan, no inferno o dan.

En xaneiro a verza sabe a carneiro.

Val máis bocado de vaca que catro de pataca.

En venres de letanías, fabas, coles e xudías.

Castañas con viño fan a ledicia de San Martiño.