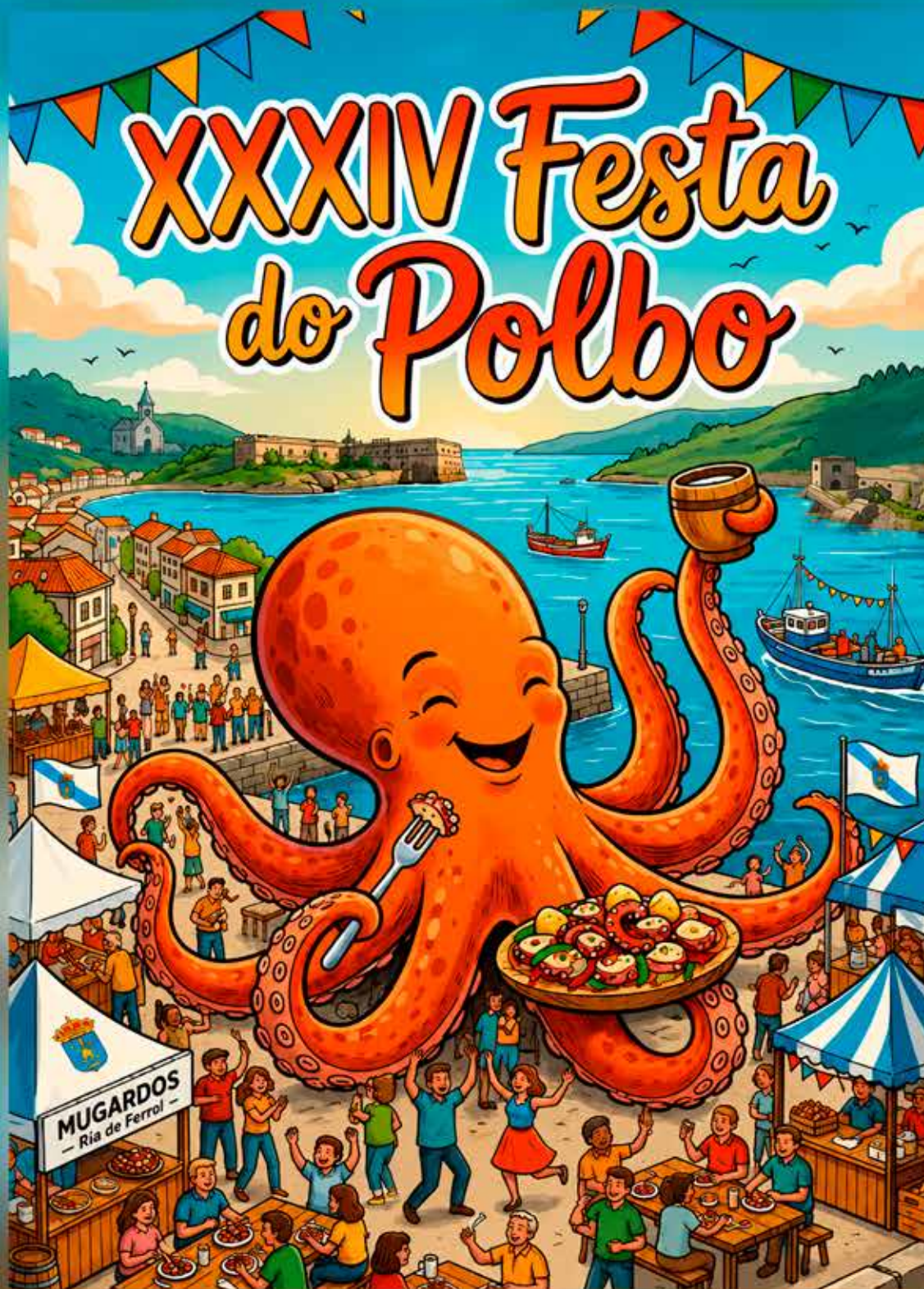


FIESTAS



Revista iFiestas Nº 352 - Julio 2026

CARTEL OFICIAL



CONSTRUCCIONS
AXA MUGARDOS, S.L.

NAVES - TEJADOS - CIERRES - ESTRUCTURAS

VIVIENDAS UNIFAMILIARES

VIVIENDAS DE CONSUMO REDUCIDO



REHABILITACIONES INTEGRALES
PROYECTOS DE VIVIENDA
TODO TIPO DE TRABAJOS
DE ALBAÑILERIA

655 875 085 687 473 734

construaxa@hotmail.com Pedreira, 27 - 15620 - Mugardos (A Coruña)



VS.



TE CUIDES COMO TE CUIDES
TE SABRÁ IGUAL DE BIEN

Calvo® ligero

EL SABOR DE SIEMPRE, CON LA MITAD DE GRASA



50% menos de materia grasa con respecto a 100 g de producto neto escurrido de atún claro en aceite de girasol (y en aceite de oliva) standard de Calvo. Combina actividad física con alimentación variada y equilibrada www.habitosdevidasaludables.com. Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol.



Festa

XXXIV Festa Do Polbo 2026

IFIESTAS

EDITA:
JL PUBLICACIONES S.L.

ATENCIÓN AL CLIENTE:
T. +34 881 124 649
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM
E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN:
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

EDITORIAL:
MONTSE LEDO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD:
MERY TENREIRO

REDES SOCIALES:
CARLOS GARRIDO
JORDI URIACH

PORTADA:
CONCELLO DE MUGARDOS

STAFF



PROGRAMACIÓN:
CONCELLO DE MUGARDOS

DEPÓSITO LEGAL:
C 129-2024

EDITORIAL

El mejor pulpo, se saborea en Mugardos.

Durante el segundo fin de semana de julio, Mugardos celebra la XXXIV edición de la *Festa do Polbo*, una de las citas gastronómicas más tradicionales y esperadas, que como cada año será amenizada con charangas y orquesta.

Situado en la orilla sur de la Ría de Ferrol, Mugardos se organiza en torno a un puerto que fue muy activo antaño y que a día de hoy sigue protagonizando las capturas de pulpo, como ya en el siglo XVIII la pesca de este cefalópodo constituía uno de los principales pilares de la economía del municipio.

El pulpo no tiene esqueleto, por lo que su cuerpo es pura fibra muscular, y para poder moverse utiliza sus músculos que contienen gran cantidad de colágeno, una proteína estructural que da firmeza a las fibras musculares que lo forman.

Un pulpo fresco cocinado directa y constantemente hace que el calor contraiga sus fibras dejando la carne dura y *gomosa*. Es por ello que tradicionalmente, e incluso en la actualidad, el pulpo se *macea*, se golpea para romper mecánicamente esas fibras.

Aunque a día de hoy, la ciencia nos ofrece una técnica menos hostil para con el pulpo, que consiste en la congelación.

Al congelar el pulpo por debajo de los -18°C , el agua de sus células se expande y forma cristales de hielo que actúan como pequeñas cuchillas, rompiendo las estructuras de colágeno desde dentro y otorgando ternura a su carne.

El pulpo a la *mugardesa* se cocina a modo de guiso mezclado con una exquisita salsa

resultando un manjar delicioso, muy meloso, que conquista a los paladares más exigentes, por lo que estamos seguros que otro año más el municipio se llenará de vecinos y visitantes para confirmar que el mejor pulpo del mundo, se saborea este fin de semana en Mugardos.

J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores. La revista y la editorial, no se hace responsable de los posibles errores, cambios de horarios, direcciones y/o programa de fiestas.

Síguenos en: revistaifiestas



Programa

Sábado 11

Tendrá lugar en la villa marinera de Mugar dos la XXXIV Festa do Polbo, declarada Fiesta de Galicia de Interés Turístico. A lo largo del día, y hasta fin de existencias, los cientos de personas que se acerquen a la praza da Constitución podrán degustar en la carpa instalada para la ocasión deliciosas raciones de polbo á mugardesa, elaborado con cebolla y pimentón dulce y acompañado con cachelos.

13:30 h.

Actuación de Airiños de Fene.

18:30 h.

Actuación de la formación Kilomberos.

22:30 h.

Verbena con el grupo Jaque y un DJ.







FUENTE: RAEE.ARAGON.ES



FUENTE: PAXINASGALEGAS.ES

LA ESTACIÓN
Talleres-Compra-Venta

EL COCHE QUE BUSCAS TE ESPERA!

-  Mejores precios garantizados
-  Financiación a su medida
-  Completamente revisado
-  1 año de garantía

info@autoslaestacion.com www.autoslaestacion.com

RESINORGA

Impermeabilización de fachadas, terrazas, tejados, tratamientos antihumedades, pintura interior y exterior. Pavimentos continuos, aplicación de resinas en suelos, microcemento, etc.



Impermeabilizaciones



Pavimentos Continuos



Reparación y Refuerzo



Rehabilitación Energética



✉ resinorga@resinorga.com

☎ 690 32 46 85

🌐 resinorga.com

📍 Lugar Mora, 21 - 15626 - Franza de Abaixo - Mugar dos

EXCAFERROL

Lugar de Rilo Nº 9
15620 MUGARDOS LA CORUÑA
TEL: 629334334
juanprego@excaferrol.es



- Excavaciones.
- Derribos.
- Edificación.
- Jardinería.
- Cierres.
- Desmontes.
- Piscinas.
- Pozos.
- Urbanizaciones.
- Áridos.
- Obra civil.
- Muros.
- Canalizaciones.
- Desbroces.
- Fosas sépticas.
- Tierra vegetal.

Más de 15 años en el sector





MUGARDOS SE RINDE AL SABOR DEL MAR EN UNA NUEVA EDICIÓN DE LA FESTA DO POLBO

Cada verano, el municipio coruñés de Mugaros vuelve a demostrar por qué el pulpo forma parte de su identidad. El sábado **11 de julio de 2026**, el puerto de la localidad acogerá la **34ª Festa do Polbo de Mugaros**, una de las citas gastronómicas más destacadas del calendario festivo gallego y un evento que reúne cada año a miles de visitantes atraídos por una receta única que solo aquí se elabora de esta manera.

Declarada **Fiesta de Interés Turístico de Galicia**, esta celebración convierte durante una jornada el paseo marítimo en un gran comedor al aire libre donde tradición, gastronomía y ambiente festivo se dan la mano.

El gran protagonista será, como no podía ser de otra forma, **el pulpo á mugarlesa**, una receta diferente al clásico pulpo á feira y que constituye una de las especialidades culinarias más reconocidas de la comarca de

Ferrolterra. Su preparación combina el pulpo cocido con un sofrito elaborado a base de abundante cebolla, aceite de oliva y pimentón dulce, al que posteriormente se incorporan los trozos de pulpo. El plato se sirve acompañado de cachelos, las tradicionales patatas cocidas, dando lugar a una receta con personalidad propia que ha convertido a Mugaros en un referente gastronómico.

La elaboración mantiene además buena parte de la tradición transmitida durante generaciones. El pulpo se cuece, preferentemente en agua de mar, después de "asustarlo", introduciéndolo y sacándolo del agua hirviendo varias veces para conseguir una textura más tierna. Una vez cocido, se incorpora al sofrito de cebolla y pimentón, que le aporta un sabor muy característico y diferente al de otras preparaciones gallegas.

Las degustaciones tendrán lugar bajo la gran carpa ins-

JL PUBLICATIONS



Nº1 EN PUBLICACIONES DEPORTIVAS
REVISTAS DE FIESTAS Y GUIAS GASTRONOMICAS

TIMESPORT · IFESTAS · GUIAS GASTRONOMICAS · FRANQUICIAS
LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos
en Redes
Sociales



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



talada en el puerto y en el entorno del Paseo Marítimo y el Cantón de Cora. La organización prevé abrir el servicio de venta y degustación entre las **12:00 y las 18:00 horas**, permitiendo disfrutar del plato estrella durante toda la jornada. Los asistentes podrán adquirir los tickets tanto de forma anticipada como el mismo día del evento. El precio fijado para esta edición es de **14 euros por la ración de pulpo y 4 euros por la empanada**, otro de los productos habituales de la fiesta.

Más allá de la gastronomía, la Festa do Polbo ofrece un ambiente plenamente festivo. A lo largo del día no faltarán las charangas, agrupaciones de música tradicional, pasacalles y distintas actuaciones que llenarán de animación las calles del municipio, creando ese ambiente popular que caracteriza a las grandes fiestas gastronómicas de Galicia.

La celebración supone también un importante escape para Mugardos y para toda la ría de Ferrol. Numerosos visitantes aprovechan la jornada para recorrer el casco urbano, disfrutar del puerto y descubrir otros atractivos del municipio, convirtiendo la fiesta en un impulso para el turismo local y la hostelería.

Después de más de tres décadas de historia, la Festa do Polbo continúa creciendo sin perder la esencia con la que nació: poner en valor una receta tradicional elaborada con mimo y reivindicar el patrimonio gastronómico de una villa profundamente ligada al mar. El próximo **11 de julio**, Mugardos volverá a convertirse en el mejor lugar para comprobar que, cuando la tradición y el producto de calidad se unen, el resultado trasciende la cocina para convertirse en una auténtica celebración popular.

981 470 210



Posada do Mar
RESTAURANTE

ESPECIALIDAD EN PESCADOS Y MARISCOS

Restaurante La Posada del Mar
@restaurante.laposadadelmar
Avda. do Mar, 4 - 15620 Mugardos (A Coruña)



TALLERES A. ALVAREZ
MECÁNICA GENERAL DEL AUTOMOVIL

NEUMÁTICOS - FRENOS
DIAGNOSIS - ALINEADO DIRECCIÓN
PRE - ITV

Carretera de La Pedreira (Fuente Grande)
981 470 521 - 636 595 894

MUGARDOS



MUGARDOS, UNA VILLA MARINERA REPLETA DE HISTORIA, PATRIMONIO Y SABOR

Situada en la ría de Ferrol, Mugaros es uno de esos destinos que conservan intacta la esencia de las villas marineras gallegas. Sus calles, su paseo junto al mar, su patrimonio histórico y una gastronomía reconocida en toda Galicia convierten a este pequeño municipio coruñés en un lugar perfecto para disfrutar de una escapada. Más allá de su famosa Festa do Polbo, Mugaros ofrece numerosos rincones que merecen una visita pausada.

Los Baños de Caldoval, una joya de la época romana

Uno de los grandes tesoros patrimoniales de Mugaros se encuentra en el Centro de Interpretación de Caldoval. Allí se conservan los restos de una villa romana ocupada entre los siglos I y V d. C., donde apareció el único complejo termal doméstico con palestra documentado hasta la fecha en todo el noroeste de la Península Ibérica.

El recorrido permite conocer cómo funcionaban las antiguas termas romanas, con estancias frías y calientes, además del sofisticado sistema de calefacción subterráneo utilizado hace casi dos mil años. Se trata de

una visita imprescindible para quienes disfrutan de la arqueología y la historia.

El paseo marítimo y el puerto

El paseo marítimo constituye el auténtico corazón de Mugaros. Desde él se contemplan las fachadas tradicionales de la villa, el puerto pesquero y unas magníficas vistas de la ría de Ferrol.

La pasarela de madera que recorre buena parte del frente marítimo invita a caminar sin prisas mientras se observa el ir y venir de las embarcaciones dedicadas a la pesca artesanal. Además, las terrazas y restaurantes situados junto al puerto ofrecen la oportunidad perfecta para degustar la cocina local con el mar como telón de fondo.

El Castelo da Palma

Frente a Mugaros se levanta el Castelo da Palma, una de las fortalezas que integraban el sistema defensivo de la ría de Ferrol junto con los castillos de San Felipe y San Martín. Su origen se remonta al siglo XVI, aunque fue amplia-

Construcciones

Rivera Carballeira
en Mugaros

Construcción de viviendas, casas, chalets, naves industriales, locales comerciales. Obra nueva y rehabilitación de viviendas. Trabajos como preparación del terreno, cimentación, hormigonado, forjado, muros, cierres.

riveracarballeira@gmail.com

San Victorio, 34 - FRANZA - 15626 - Mugaros



658 943 942

do en siglos posteriores hasta convertirse en una pieza clave de la defensa militar de la zona. Con el paso del tiempo también desempeñó funciones como prisión militar. Actualmente puede visitarse mediante recorridos guiados organizados en determinadas fechas, permitiendo descubrir tanto su arquitectura como la importancia estratégica que tuvo durante siglos.

El Camiño Real

Otra propuesta muy recomendable consiste en recorrer parte del antiguo Camiño Real, un sendero que conserva el trazado histórico utilizado durante siglos para comunicar distintos puntos del municipio.

El recorrido atraviesa espacios naturales, pequeñas aldeas y vestigios del pasado señorial de Mugarodos, ofreciendo una agradable combinación de patrimonio y paisaje que permite descubrir la esencia más rural del municipio.

La playa de Bestarruza

Aunque Mugarodos no es un destino eminentemente de playa, la playa de Bestarruza ofrece un entorno tranquilo para disfrutar del verano.

Protegida por un pinar y situada frente a la entrada de la ría, sus aguas suelen ser calmadas, lo que la convierte en una opción ideal para familias o para quienes buscan un lugar donde relajarse lejos de las playas más concurridas de la costa gallega.

La Festa do Polbo

Si hay una fecha marcada en el calendario de Mugarodos es la celebración de la Festa do Polbo, declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia.

Cada segundo sábado de julio, cientos de voluntarios elaboran miles de raciones del tradicional pulpo á mugarde-

sa, una receta única basada en un guiso con cebolla y pimentón que se ha convertido en la gran seña de identidad gastronómica del municipio. La jornada se completa con actuaciones musicales, charangas y un ambiente festivo que llena el paseo marítimo de vecinos y visitantes.

Un paseo por el puerto pesquero

El puerto continúa siendo uno de los principales símbolos de Mugarodos. Aunque hoy mantiene una actividad más modesta que en otros tiempos, sigue acogiendo embarcaciones dedicadas principalmente a la pesca artesanal del pulpo, la nécora y otras especies características de la ría.

Caminar por los muelles permite contemplar una de las imágenes más auténticas de la vida marinera gallega.

Excursión hasta el mirador de A Bailadora

A escasos kilómetros de Mugarodos, en el monte de Montefaro, se encuentra el mirador de A Bailadora, uno de los mejores balcones naturales sobre la ría de Ferrol.

Desde sus más de 260 metros de altitud pueden contemplarse los municipios de Mugarodos, Ferrol, Fene y buena parte del complejo portuario y naval de la comarca. En este enclave también se conservan antiguas instalaciones militares que recuerdan la importancia estratégica de este territorio.

Navegar por la ría

Una experiencia diferente consiste en cruzar la ría de Ferrol en la tradicional embarcación que conecta Mugarodos con el puerto de Curuxeiras, en Ferrol.

Este pequeño trayecto permite disfrutar de una perspectiva completamente distinta del litoral y comprender mejor la relevancia histórica y marítima que siempre ha tenido esta ría para Galicia.



LAVADO INTEGRAL Y SERVICIO DE RENTING

*ROPA DE HOTEL: Sábanas, toallas, mantas, colchas, etc.

*MANTELERÍA

*TOALLAS DE: Peluquería, Centros de estética, Gimnasios, Centros de Spa.

*ROPA LABORAL

Lavandería Industrial JK

Chousa, 35 - 15620 - Mugarodos
info@lavanderiajk.com

 **Telf.: 676 392 863**
www.lavanderiajk.com



EL SECRETO DEL PULPO DE MUGARDOS: UNA RECETA QUE HA CONQUISTADO GALICIA

Hablar de Mugardeos es hablar de una de las recetas más singulares de la gastronomía gallega. Aunque el pulpo es uno de los productos más representativos de Galicia, en esta villa marinera de la ría de Ferrol adquiere una personalidad propia gracias al **pulpo á mugardeza**, una elaboración tradicional que ha convertido al municipio en un referente culinario y que cada año atrae a miles de visitantes.

La principal diferencia respecto al popular pulpo á feira reside en su preparación. Mientras que este último se sirve simplemente cocido, aliñado con aceite de oliva, sal gruesa y pimentón, el pulpo de Mugardeos se cocina con un sabroso sofrito elaborado a base de cebolla, aceite de oliva y pimentón dulce. El resultado es un plato más meloso, en el que el pulpo se impregna del sabor de la salsa y se acompaña de los tradicionales cachelos, creando una combinación que ha pasado de generación en generación.

Esta receta hunde sus raíces en la tradición marinera de Mugardeos. Ya en el siglo XVIII, la pesca del pulpo tenía una notable importancia en la economía local, y fueron las familias de pescadores quienes comenzaron a preparar el cefalópodo con los ingredientes de los que disponían en sus hogares. Con el paso del tiempo, aquella cocina humilde se transformó en una de las especialidades gastronómicas más reconocidas de Galicia.

Otro de los aspectos que hacen especial este plato es el cuidado con el que se prepara. El pulpo se "asusta" antes de la cocción, introduciéndolo varias veces en

agua hirviendo para favorecer una textura más tierna. Posteriormente se incorpora al sofrito de cebolla y pimentón, donde termina de cocinarse lentamente hasta conseguir ese caldo espeso y lleno de sabor que caracteriza a la receta mugardeza.

La fama del plato ha trascendido el ámbito local gracias también a la **Festa do Polbo de Mugardeos**, que se celebra desde 1991 y que hoy está reconocida como **Fiesta de Interés Turístico de Galicia**. Cada verano, cientos de voluntarios trabajan para servir miles de raciones a vecinos y visitantes, convirtiendo la gastronomía en el eje central de una jornada festiva que reúne tradición, cultura y convivencia.

Pero el prestigio del pulpo de Mugardeos no se explica únicamente por la celebración de esta fiesta. Restaurantes y tabernas del municipio mantienen viva durante todo el año una receta que se ha convertido en una auténtica seña de identidad local. Muchos viajeros llegan hasta la villa atraídos por la posibilidad de degustar un plato que difícilmente puede encontrarse preparado de la misma manera en otros lugares.

Así, el pulpo á mugardeza representa mucho más que una especialidad culinaria. Es el reflejo de la historia de un pueblo ligado al mar, del saber hacer transmitido entre generaciones y de una tradición gastronómica que ha sabido conservar su autenticidad. Una receta sencilla en sus ingredientes, pero extraordinaria en su resultado, que ha situado el nombre de Mugardeos entre los grandes destinos gastronómicos de Galicia.

ESPECIAL HOSTELERÍA Y COMERCIO

Equipa a tu equipo con polos, camisetas, delantales
y chaquetillas personalizadas ¡a precios
a precios imbatibles!



¡Diferénciate con polos, camisetas, chaquetillas
y delantales personalizados

Pablo García

✉ exclusivas.jloficial@gmail.com

☎ **684 656 696**



JL PUBLICACIONES

OFRECE A SUS CLIENTES EN PRIMICIA

PRECIOS SIN COMPETENCIA



EXCLUSIVAS



684-656-696



exclusivasjloficial@gmail.com



www.jlexclusivas.es

MERCHANDISING PARA TODOS LOS NEGOCIOS

EMPRESAS | PEÑAS | EVENTOS | COMERCIOS | ASOCIACIONES

Tu marca, tu estilo, tu identidad




CONSULTAR PRECIOS Y CALIDADES


ROPA
PERSONALIZADA


REGALOS
PUBLICITARIOS


COMPLEMENTOS
Y ACCESORIOS


PAPELERÍA
PERSONALIZADA


ARTÍCULOS
PROMOCIONALES


Y MUCHO
MÁS...



¡PÍDENOS PRESUPUESTO!

 CALIDAD
GARANTIZADA

sin compromiso
 ATENCIÓN
PERSONALIZADA

 COMPROMISO
CON TU MARCA