PRENDIENDO A COMER

* Debido a la constante evolución de la acuicultura y de las temporadas de pesca en otros mares, en otros países y los modernos sistemas de conservación / congelación / transporte, se pueden encontrar multitud de pescados blancos, semigrasos, azules o mariscos que están fuera de temporada en nuestro país.

PESCADO BLANCO	EN	FE	MA	AB	MY	JN	JL	AG	SE	OC	NO	DI
BACALAO (puede encontrarse en salazón o congelado fuera de temporada o fresco variando la especie).	X	X	X	X	X	½	½	½	½	½	½	X
BRECA	X	X	X	X								
CABRACHO				X	X	X	X	X	X			
CAZÓN (puede encontrarse anualmente congelado).	½	½	½	½	½	X	X	X	X	½	½	½
CHERNA O CHERNE						X	X	X	X			
CONGRIO			X	X	X				X	X	X	X
CORVINA (se puede encontrar todo el año al ser un producto de piscifactoría).	½	½	X	X	X	½	½	½	X	X	X	X
GALLO (se puede encontrar durante todo el año, aunque es marzo y abril su gran época).	½	½	X	X	½	½	½	½	½	½	½	½
HALIBUT O FLETÁN	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LENGUADO (al igual que el gallo se puede encontrar durante todo el año, aunque es febrero, marzo y abril su gran época).	½	X	X	X	½	½	½	½	½	½	½	½
MERLUZA EUROPEA (gracias a su variada procedencia, puede encontrarse en el mercado durante todo el año),	½	½	½	X	X	X	X	½	½	½	½	½
PLATIJA	X	X	X								X	X
RAPE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RAYA			X	X	X	X						
RODABALLO (puede considerarse también semigraso). (puede encontrarse durante todo el año al ser un pescado de piscifactoría).	½	½	½	½	X	X	X	X	X	X	X	½
SOLLA				X	X	X	X	X	X	X		

PESCADO SEMIGRASO	EN	FE	MA	AB	MY	JN	JL	AG	SE	OC	NO	DI
BESUGO (e incluso puede blanco y azul, dependiendo de la época).	X	X	X							X	X	X
DORADA (gracias a la piscifactoría, se puede encontrar durante todo el año).	½	½	½	½	½	½	½	½	X	X	X	X
ESTURIÓN		X	X	X	X	X						
LUBINA (gracias a la piscifactoría, se puede encontrar durante todo el año).	X	X	X	½	½	½	½	½	½	½	X	X
MERO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PALOMETA O JAPUTA (puede considerarse también azul).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PARGO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RUBIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SALMONETE					X	X	X					
SAN PEDRO					X	X	X	X				

PESCADO AZUL	EN	FE	MA	AB	MY	JN	JL	AG	SE	OC	NO	DI
ANGUILA	X	X	X							X	X	X
ANGULA	X	X	X							X	X	X
ATÚN			X	X	X	X	X	X	X	X		
BONITO					X	X	X	X	X	X		
BOQUERÓN				X	X	X						
CABALLA		X	X	X	X							
CHICHARRO O JUREL				X	X	X	X	X	X	X		
PEZ ESPADA (puede encontrarse anualmente congelado).	½	½	½	X	X	X	X	X	X	X	X	½
PEZ LIMÓN	X	X	X	X							X	X
SALMÓN (en la actualidad predominan los de piscifactoría).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SARDINA					X	X	X	X	X	X		
SARGO	X	X	X						X	X	X	X
TRUCHA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

MARISCO: CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS Y EQUINODERMOS.	EN	FE	MA	AB	MY	JN	JL	AG	SE	OC	NO	DI
ALMEJA (en la actualidad predominan los de piscifactoría).	X	X	X	½	½	½	½	½	X	X	X	X
BERBERECHO	X	X	X	X					X	X	X	X
BÍGARO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BOGAVANTE (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	½	½	½	½	½	½	X	X	½	½	½	½
BUEY DE MAR	X	X	X	X	X	X					X	X
CALAMAR (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	½	½	½	½	½	X	X	X	X	½	½	½
CAMARÓN	X	X	X	½	½	½	½	½	½	X	X	X
CANGREJO DE MAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CANGREJO DE RÍO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAÑAÍLLA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CARABINERO (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	X	X	X	½	½	½	½	½	½	½	½	X
CENTOLLO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CHIPIRÓN (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	½	½	½	½	½	X	X	X	½	½	½	½
CHIRLA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CIGALA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COQUINA	X	X	X	X							X	X
ERIZO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ESPARDEÑA		X	X	X								
GALERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GAMBA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GAMBA ROJA (gracias a la congelación se puede encontrar en otras épocas del año).	½	½	½	½	X	X	X	X	X	½	½	½
LANGOSTA (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año, aunque en menor cantidad que el bogavante).	½	½	½	½	X	X	X	X	X	X	½	½

LANGOSTINO (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MEJILLONES (es una especie predominante en las granjas de mar).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NAVAJAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NÉCORAS							X	X	X	X	X	X
OSTRAS (al igual que el mejillón, es una especie importante en la acuicultura).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PERCEBES	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PULPO (en los meses de veda, se puede consumir de otras zonas o congelado).	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
SANTIAGUIÑO							X					
SEPIA (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año).	½	½	½	½	½	X	X	X	X	X	X	X
VIEIRA (gracias a otras zonas de captura y otros sistemas de conservación, como la congelación, se puede encontrar todo el año). Además es una especie en auge en la cría en las granjas de mar.	X	X	X	½	½	½	½	½	½	½	½	X
ZAMBURIÑA	X	X	X	X	X				X	X	X	X

X: Temporada Óptima.

½: Pueden Encontrarse En El Mercado En Pequeñas Cantidades (Con El Precio Mucho Más Elevado), O Porque Procede De Producto Congelado, O De Otras Zonas De Captura Donde Es Temporada O Porque Es Producto De Piscifactoria.