



www.pescadoartesanal.com

*Dossier de especies pesqueiras da Ría
de Pontevedra*

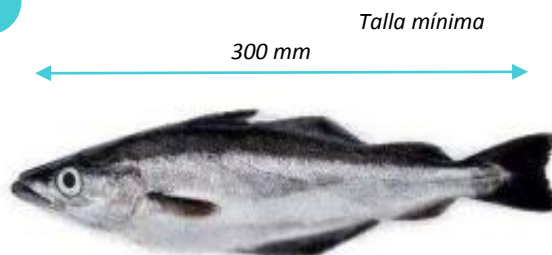
ABADEXO (*Pollachius pollachius*)

Outros nomes

Corbelo
Corubelo
Sarreta
Badeixo

Similar ao bacallau, posúe un corpo esvelto de cor pardo verdoso e prateado nos lados. A mandíbula inferior é moi prominente e non presenta barbas.

Con esta especie temos que presentar moita atención á súa conservación e frescura xa que se deteriora con rapidez, polo que debemos extremar os coidados na manipulación.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Valor nutricional		Energía (Kcal) 63'90	
Proteínas	16'7 %	Grasa total	0'8 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'27 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

PESCADA (*Merluccius merluccius*)

Outros nomes
Peitoxa
Pescadilla
Carioca

Peixe branco de corpo longo, de cor gris escuro cos costados e o ventre máis esbrancuxados. Posúe unha cabeza e boca grandes provista de dentes moi afiados. Neste caso, a calidade do peixe depende moito da arte coa que se captura, sendo máis apreciada a pescada do día (pesca de baixura) capturada con palangre (a chamada “pescada do pincho”) ou volanta, pois a carne chega menos branda.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal) 73'90	
Proteínas	11'8 %	Grasa total	1'8 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'46 %

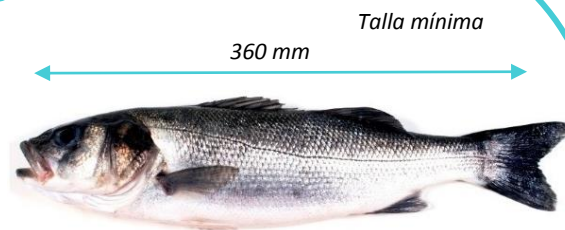
Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

ROBALIZA (*Dicentrarchus labrax*)

Outros nomes | Róbalo

Corpo longo, ovalado e esvelto cunhas aletas dorsais separadas e sen pintas. A cabeza é longa cunha gran boca, e a súa pel é de cor prateada – gris no dorso, máis clara nos lados e co ventre branco.

Neste caso, a frescura é un requisito fundamental, xa que se trata dun peixe delicado. A súa carne branca e compacta admite tantas preparacións como se desexe.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal)	98
Proteínas	19'3 %	Grasa total	2'3 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'6 %

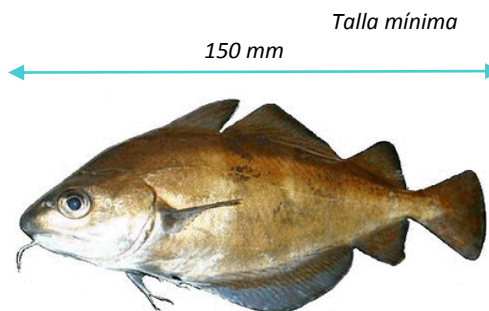
Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

FANECA (*Trisopterus luscus*)

Corpo máis forte no dorso que polo ventre, coa mandíbula superior lixeiramente máis longa que a inferior, que presenta unha barba prominente. Posúe unha cor cobre no dorso, con catro ou cinco bandas verticais escuras.

Diferénciase do fodón ou capelán en que este non presenta a mancha negra na base da aleta pectoral como a faneca.

Neste caso, a frescura é un requisito fundamental, xa que se trata dun peixe delicado.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.

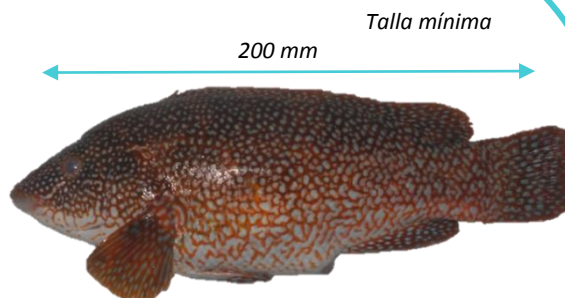


Valor nutricional		Energía (Kcal)	74'6
Proteínas	15'4 %	Grasa total	1 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'27 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

PINTO (*Labrus bergylta*)

Corpo forte, cunha gran cabeza e uns beizos grosos e carnosos polos cales asoman uns dentes moi fortes. Ten escamas grandes e duras, e a súa cor varía dependendo da idade, madurez, hábitat e mesmo “estado emocional” pero polo xeral a súa cor é marrón (vermella ou parda) con numerosas e pequenas pintas.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



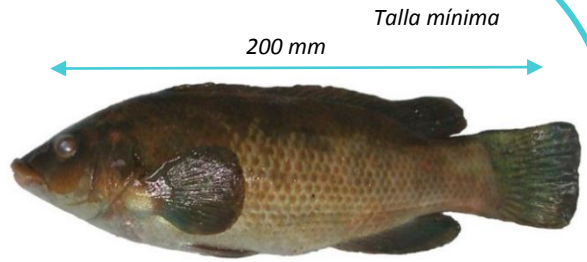
Valor nutricional		Energía (Kcal)	
Proteínas	%	Grasa total	%
Hidratos de Carbono	%	Omega 3	%

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

MARAGOTA (*Labrus bergylta*)

Corpo forte, cunha gran cabeza e uns beizos grosos e carnosos polos cales asoman uns dentes moi fortes. Ten escamas grandes e duras, e a súa cor varía dependendo da idade, madurez, hábitat e mesmo “estado emocional” pero polo xeral a súa cor acastañado.

A maragota e o pinto, tras moitos anos de debate científico, actualmente é considerada a mesma especie que, en función do seu hábitat e outros factores, cambia a coloración da súa pel.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAY	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal)	
Proteínas	- %	Grasa total	- %
Hidratos de Carbono	- %	Omega 3	- %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

PINTARROXA (*Scyliorhinus canicula*)

Outros nomes

Melgacho
Can do mar
Canesa
Vella
Pepito

Talla mínima
400 mm

Pequeno esqualo da familia da quenlla, co corpo alongado e afiado, o fuciño redondeado e curto. A pel é dura e áspera como a lixa e presenta manchas escuras na zona dorsal, lateral e aletas, mentres que o ventre é branco.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Valor nutricional		Energía (Kcal)
Proteínas	18'7 %	85
Hidratos de Carbono	0 %	
Grasa total	0'9 %	
Omega 3	0'2 %	

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparaci3ns (pastel, á sal, ensaladas e salpic3ns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

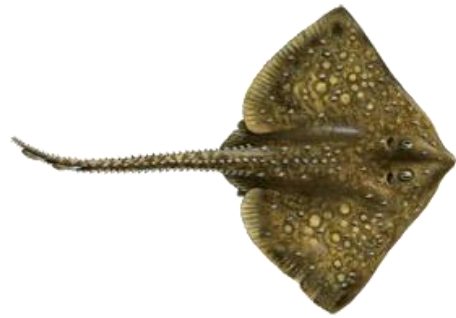
RAIA (*Raja spp*)

Outros nomes | Raspiñeira
Cravuda

Talla mínima

400 mm

Peixe cartilaxinoso de corpo plano e forma romboidal, coas aletas angulosas e unha longa cola. Ten a pel áspera e de cor gris ou acastañada con marchas na parte dorsal, e cor branca na parte ventral. As femias presentan aguillóns na parte dorsal e os machos só na cola.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	---------------	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----------------

*Pode ser pechada a pesquería por consumo da cota de pesca, xa que trátase dunha especie suxeita a TAC



Valor nutricional

Energía (Kcal) 82

Proteínas 18'8 %
Hidratos de Carbono 0 %

Grasa total 0'9 %
Omega 3 0'16 %

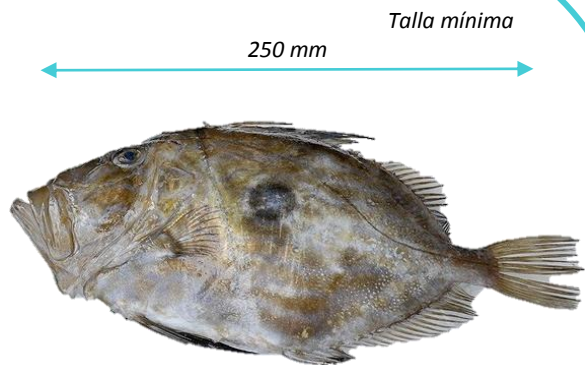
Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

SANMARTIÑO (*Zeus faber*)

Outros nomes | Samartiño
Peixe Galo

Corpo alto e comprimido, cunha cabeza moi grande, sen escamas na liña lateral e con espiñas á beira do abdome. De cor dourada, ou gris verdoso, presenta unha mancha negra rodeada de branco ou amarelo no centro do corpo e a ambos os dous lados.

Ao tratarse dunha especie que tarda en reproducirse non adoita verse a diario nas prazas de abastos, xa que escasea nas nosas costas, sendo moi importante respectar a talla mínima para asegurar a continuidade do recurso.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



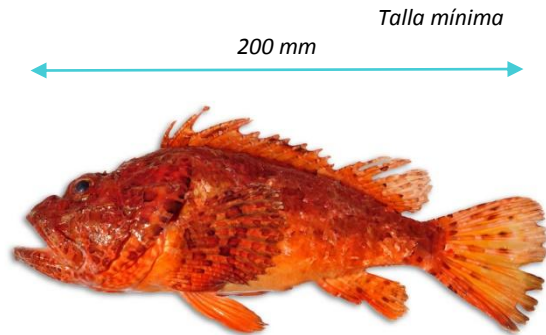
Valor nutricional		Energía (Kcal)
Proteínas	18'2 %	91'2
Hidratos de Carbono	0 %	
Grasa total	1'4 %	
Omega 3	0'4 %	

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

ESCARAPOTE (*Scorpaena scrofa*)

Outros nomes | Cabracho

Corpo de cor avermellada – rosada ou vermello parduzco con manchas pardas, aínda que este pode variar dependendo do fondo no que habiten. Posúe unha gran cabeza armada cunha gran cantidade de espiñas e un “tentáculo” na mandíbula inferior e outro encima da boca.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal)	91
Proteínas	19 %	Grasa total	1'7 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'5 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

ESCACHO (*Trigla spp*)

Outros nomes

Rubio
Berete
Liberna
Borrachos
Cregos
Alfóndigas

Talla mínima

200 mm



Corpo en forma cónica que vai diminuindo desde a parte posterior da cabeza, grande e triangular, ata a cola. O dorso é de cor vermella, máis claro nos laterais, e o ventre de cor branca. Posúe espiñas por todo o corpo e por encima dos ollos, e tamén presenta moitas estrías. As súas aletas pectorais están moi desenvolvidas, xusto á beira das cales presenta unhas “patas” que lle permiten depositarse e andar sobre fondos de lodo, sen afundirse, en busca de cangrexos, pequenos peixes enterrados e outras presas.

Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal)	120
Proteínas	17 %	Grasa total	3 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	- %

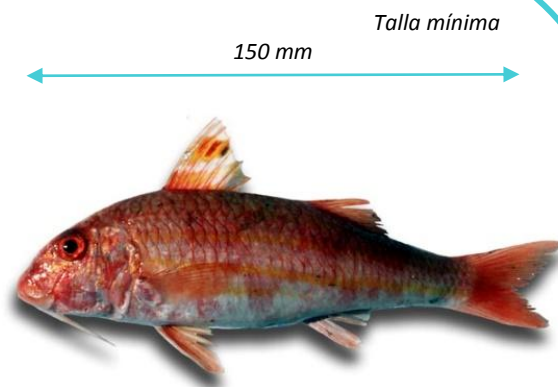
Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

SALMONETE (*Mullus surmuletus*)

Salmonete de rocha
Outros nomes Barbo

Corpo de cor avermellada, que varía segundo a época do ano, cunha “barba” na mandíbula inferior que lle serve para detectar e desenterrar moluscos e crustáceos para alimentarse.

Existen dúas especies de salmonete en función do seu hábitat, de roca ou de area. O seu corpo é moi similar, diferenciándose o de roca por posuír tres ou catro bandas amarelas ao longo do seu corpo.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



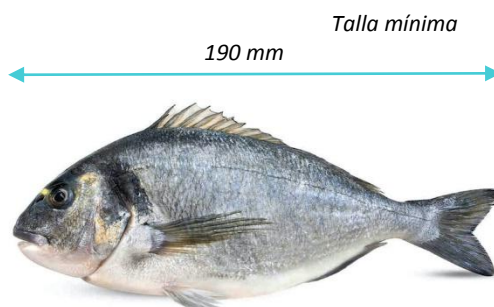
Valor nutricional		Energía (Kcal)
Proteínas	18'7 %	109
Hidratos de Carbono	0 %	
Grasa total	3'8 %	
Omega 3	1'4 %	

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

DOURADA (*Sparus aurata*)

Corpo alto e comprimido, de cor gris prateada, ben proporcionado, pero máis escaso no lombo. Ten unha mancha dourada entre os ollos, que desaparece cando morre, e unhas manchas negras por detrás da cabeza. Os beizos son grosos e carnosos.

É unha especie de augas cálidas, polo que é escasa nas nosas costas sendo habitual que nos atopemos con douradas procedente da acuicultura nos mercados.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.

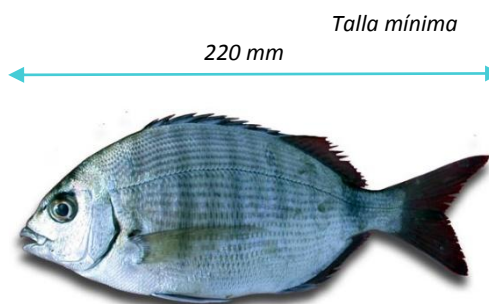


Valor nutricional		Energía (Kcal) 230	
Proteínas	18'2 %	Grasa total	16'9 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	3'1 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

SARGO (*Diplodus sargus*)

Corpo ovalado, comprimido polos lados e cunha pequena boca. A súa cor é gris prateado, con liñas negras estreitas e verticais, presentando unha mancha negra á beira da aleta caudal.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



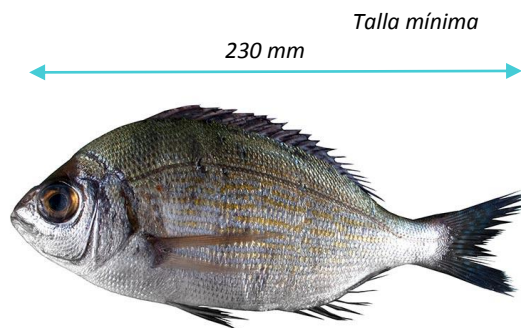
Valor nutricional		Energía (Kcal) 104	
Proteínas	15 %	Grasa total	4'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	2'4 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

CHOUPA (*Spondyliosoma cantharus*)

Outros nomes | Peta

Moi parecida ao sargo ou a dourada, cun corpo ovalado, alto e comprimido lateralmente. Posúe unha coloración gris azulada no lombo e gris pardo no lateral, cunha ducia de liñas lonxitudinais, amareladas nos xuvenís e de cor pardo nos adultos grandes, pero que se volven de cor pardo escuro ao morrer.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUN	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



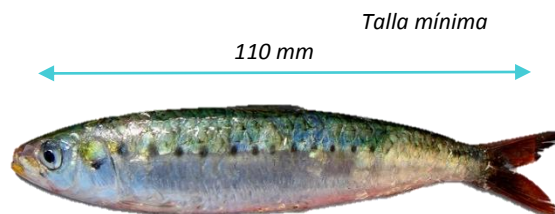
Valor nutricional		Energía (Kcal) 107'1	
Proteínas	20 %	Grasa total	2'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'5 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

SARDIÑA (*Sardina pilchardus*)

Outros nomes | Parrocha
Xouba

Corpo esvelto, de cor azulado por encima e prateado polo ventre. Vive en augas superficiais, entre 5 e 50 m de profundidade, en grandes cardúmenes.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUN	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se atopa en veda o resto do ano.



Valor nutricional		Energía (Kcal) 157	
Proteínas	18'1 %	Grasa total	9'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	3 %

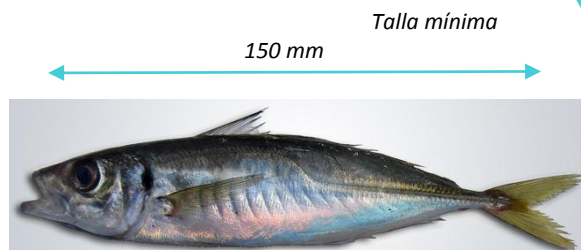
Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparaci3ns (pastel, á sal, ensaladas e salpic3ns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

*Tam3n en escabeche, rebozada en filetes, en empanada ou curada.

XURELO (*Trachurus trachurus*)

Outros nomes | Chicharro
Chinchos

Corpo e rostro alongados con ollos e boca grande e inclinada. As escamas son pequenas excepto na liña lateral onde están moi desenvolvidas. Posúe unha cor gris, verdosa e azulada no dorso con grises prateados nos costados e branco no ventre. Detrás da cabeza, á altura do ollo, presenta unha mancha negra.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Pódese atopar no mercado resto do ano, sempre e cando non fose esgotada a cota de pesca establecida*



Valor nutricional		Energía (Kcal) 157	
Proteínas	19'8 %	Grasa total	5'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	1,4 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

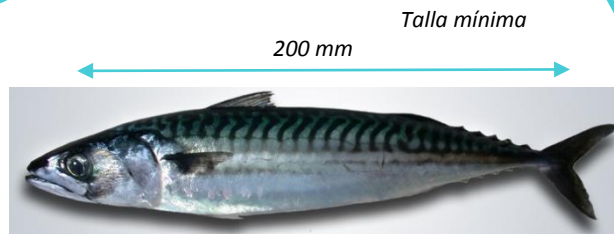
XARDA (*Scomber scombrus*)

Outros nomes

Cabala
Rincha
Perilla
Macareu

Corpo alongado de cor verdoso azulado, percorrido por liñas verticais negras e un ventre prateado con tons brancos. Posúe unha cabeza afiada.

Ademais da xarda, nas peixarías podemos atopar o estorniño ou verdel (tamén coñecido en Galicia como “xarda pintada”), outra especie de peixe azul moi similar á xarda que posúe unhas pintas sobre a liña lateral.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Pódese atopar no mercado resto do ano, sempre e cando non fose esgotada a cota de pesca establecida*



Valor nutricional		Energía (Kcal) 139	
Proteínas	19'3 %	Grasa total	6 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	1,7 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

RODABALLO (*Psetta maxima*)

Outros nomes | Rodo

Corpo plano, en forma de rombo, asimétrico e case circular que non presenta escamas e está cuberto por pequenos bultos duros. Posúe unha boca grande e a capacidade de mimetizarse coa contorna cambiando de cor, aínda que xeralmente é de cor castaña grisácea con numerosas manchas e coa parte cega branca.

Ademais do rodaballo, no mercado podemos atopar unha especie moi similar, pero de prezo inferior, o coruxo. Este peixe plano ten unha forma máis ovalada, presenta escamas e unhas pintas brancas na parte dorsal. Outra característica que o distingue do rodaballo é a aleta ventral, que está dividida en dúas



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



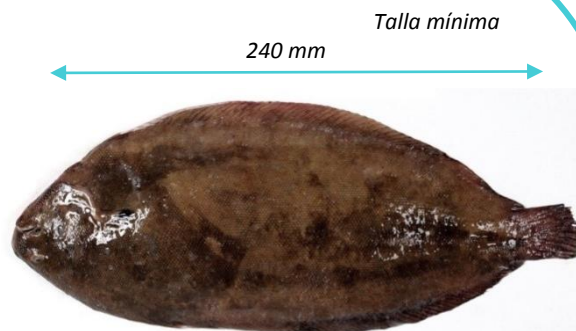
Valor nutricional		Energía (Kcal) 95	
Proteínas	16'1 %	Grasa total	3 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'9 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

LINGUADO (*Pegusa lascaris*, *Solea senegalensis*, *Solea solea*)

Outros nomes | Lerpa

Corpo asimétrico, cabeza redondeada con boca e ollos pequenos. Presenta unha cor pardo ou marrón grisáceo con grandes manchas irregulares escuras. A liña lateral é recta e percorre ambos os lados do corpo.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal) 56	
Proteínas	18'8 %	Grasa total	1'2 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'3 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

ACEDÍAS (*Dicologoglosa cuneata*)

Outros nomes | Asadías
Lirpias

Talla mínima

150 mm

Hai varias especies ás que nos referimos co nome de “acedías”, pero as máis comúns teñen o corpo amarelado pola cara na que teñen os ollos. Ademais, presenta pequenos puntos negros no dorso.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Se pode atopar durante todo o ano no mercado, xa que carece de período de veda.



Valor nutricional		Energía (Kcal) 87	
Proteínas	20'8 %	Grasa total	0'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	- %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

POLBO (*Octopus vulgaris*)

Talla mínima
1 Kg

Cefalópodo de oito brazos e cabeza grande, debaixo da cal se esconde unha boca en forma de pico duro, chamada “pico de loro”, perfecto para alimentarse de nécoras, cangrexos... Nos tentáculos, pola cara interna, posúe dúas filas de ventosas. Dependendo do hábitat (se se trata dun fondo arenoso ou rochoso) o polbo posúe unha coloración marrón máis clara (fondo de area) ou negruzca (fondo rochoso).



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*Pódese consumir todo o ano aínda que atópase en veda de maio a xullo



Valor nutricional		Energía (Kcal) 82	
Proteínas	14'9 %	Grasa total	1'4 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	0'2 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--

*Para o seu consumo pódese seguir a tradicional receita de “polbo á feira”

CHOCO (*Sepia officinalis*)

Outros nomes | Chopo
Xibia

Talla mínima
80 mm

Corpo macizo, ancho, ovalado, aplanado, cunha cunha ancha e dura no seu interior. A cor varía de gris a pardo, con reflexos morados, en función do substrato no que se atope. Ten 8 brazos na cabeza e 2 tentáculos longos.



Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	---------------	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----------------

* Atópase en veda de xullo a outubro



Valor nutricional		Energía (Kcal) 75	
Proteínas	16'1 %	Grasa total	0'9 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	- %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------------	-------	----------------------------------	-------	---

* Tamén pódese consumir en su tinta con arroz ou en empanada

CENTOLA (*Maja squinado*)

Outros nomes | Moelo
Pateiro

Talla mínima
120 mm



Crustáceo decápodo co corpo en forma triangular na súa parte frontal e redonda na zona de atrás. O caparazón está cuberto por numerosas espiñas, presentando dous petiscos máis fortes no bordo dianteiro. A súa cor é vermello pardo.

Segundo a forma do seu abdome saberemos se se trata dun macho ou unha femia, xa que esta presenta un abdome circular mentres que o macho a súa forma é triangular.

Para distinguila da centola foránea debemos fixarnos na cor, a galega é máis escura, e na presenza de algas e arneirons no caparazón.

Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----	-----	-----	-----	----------------	----------------

* Atópase en veda de xuño a novembro



Valor nutricional		Energía (Kcal) 127	
Proteínas	20'1 %	Grasa total	5'2 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	1'8 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacions (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------------	-------	----------------------------------	-------	---

NÉCORA (*Necora puber*)

Outros nomes

Nacra
Andariña
Andarica
Lavañeira

Talla mínima
55 mm



Crustáceo decápodo que posúe unha cuncha en forma hexagonal de cor marrón parduzco e aterciopelado con cinco dentes curvados a cada lado do bordo frontal. Presenta 5 pares de patas, co primeiro par terminado en pinzas e o último par modificado en forma de “pas”. Para distinguila da nécora foránea debemos fixarnos na cor, xa que a nécora galega é de cor marrón escura e con textura velluda.

Arte de pesca	Cerco	Enmalle	Nasas e trampas	Palangre
---------------	-------	---------	-----------------	----------

Época de consumo	XA	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SEP	OUT	NOV	DEC
------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

* Atópase en veda de xaneiro a xullo



Valor nutricional

		Energía (Kcal)	124
Proteínas	19'5 %	Grasa total	3 %
Hidratos de Carbono	0 %	Omega 3	1'5 %

Preparación	Cocer / Guisar / En Caldeirada	Freir	Prancha / Parrilla / Brasa	Forno	Outras preparacións (pastel, á sal, ensaladas e salpicóns)
-------------	--------------------------------	-------	----------------------------	-------	--