

# CALENDRIER DE CONSOMMATION des poissons, fruits de mer et céphalopodes



	POISSONS	CÉPHALOPODES	FRUITS DE MER
JANVIER	Bar, dorade grise, Eglefin, Haddock, Hareng *, Loup, Merlan, Merlu, Morue, Raie	Calmar / Encornet, Poulpe, Seiche	Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde
FÉVRIER	Bar, Cabillaud, Colin, Dorade grise, Eglefin, Haddock, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Merlu, Morue, Raie, Saumon, Sole	Calmar / Encornet, Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde
MARS	Bar, Baudroie (lotte)*, Brochet, Cabillaud, Carpe, Colin*, Dorade grise, Eglefin, Haddock, Lieu, Lotte, Loup, Maquereau, Merlan*, Merlu, Morue, Perche, Raie*, Saumon, Sole*, Turbot	Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde
AVRIL	Baudroie*, Cabillaud*, Colin*, Lieu, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Saumon, Sole*, Turbot*	Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde
MAI	Anchois, Baudroie*, Cabillaud*, colin*, Lieu, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Sardine, Saumon, Sole*, Thon blanc, Thon Rouge, Turbot	Poulpe, Seiche	Bulot, Couteau, Palourde
JUIN	Anchois, Baudroie*, Cabillaud*, Colin*, Lieu, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Sardine, Saumon, Sole*, Thon blanc, Thon Rouge, Turbot	Seiche	Bulot, Couteau, Palourde, Tourteau
JUILLET	Anchois, Baudroie*, Cabillaud*, Colin*, Lieu, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Sardine, Saumon, Sole*, Thon blanc, Thon Rouge, Turbot	Seiche	Bulot, Couteau, Palourde, Tourteau
AOÛT	Anchois, Dorade grise*, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Sardine, Saumon, Thon blanc, Thon Rouge	Calmar / Encornet, Poulpe, Seiche	Bulot, Couteau, Palourde, Tourteau
SEPTEMBRE	Dorade grise, Maquereau, Merlu, Raie*, Rouget Barbet, Sardine, Thon blanc, Thon Rouge	Calmar/Encornet, Poulpe, Seiche	Tourteau
OCTOBRE	Dorade grise, Hareng*, Maquereau, Merlu, Raie, Rouget Barbet, Sardine, Thon Rouge	Calmar / Encornet, Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Palourde, Tourteau
NOVEMBRE	Bar, Dorade grise, Hareng, Merlu, Raie, Rouget Barbet, Thon Rouge	Calmar / Encornet, Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde, Tourteau
DÉCEMBRE	Bar, Dorade grise, Hareng, Merlu, Raie, Rouget Barbet, Thon Rouge	Calmar/Encornet, Poulpe, Seiche	Bulot, Coquille Saint Jacques, Couteau, Oursin, Palourde

\*Pic d'abondance, période idéale pour consommer le produit