

## Calendario di Stagionalità del Pesce nel Mediterraneo

Mese	Specie Ideali	Note di Stagionalità
Gennaio	Nasello, Sgombro, Seppia	Pesce compatto, costi equilibrati
Febbraio	Merluzzo, Calamaro, Cefalo	Ottima resa per fritture e zuppe
Marzo	Sardina, Alici, Razza	Prezzo favorevole per grandi numeri
Aprile	Scorfano, Orata (allev.)	Perfetti per cotture al forno
Maggio	Triglia, Pagello	Carne delicata e abbondanza naturale
Giugno	Tonnetto, Palamita	Adatti a ricette estive
Luglio	Ricciola, Dentice	Top per crudité e griglia
Agosto	Totano, Serra	Buona disponibilità locale
Settembre	Polpo, Alici	Ottimi per marinature
Ottobre	Branzino, Mazzancolle	Carne dolce, prezzi stabili
Novembre	Rombo, Sarago	Ideali per piatti importanti
Dicembre	Calamaro, Spigola	Molto richiesti nelle festività