

SEPTIEMBRE '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCTUBRE '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

FEBRERO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

NOVIEMBRE '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MARZO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DICIEMBRE '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL '25

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

20/25



P = S = ∞

COMER PESCADO = SAUD + SABOR (cal infantes)

LOS Pescados CAPITALES

eu PEIXE de BURELA

20/24

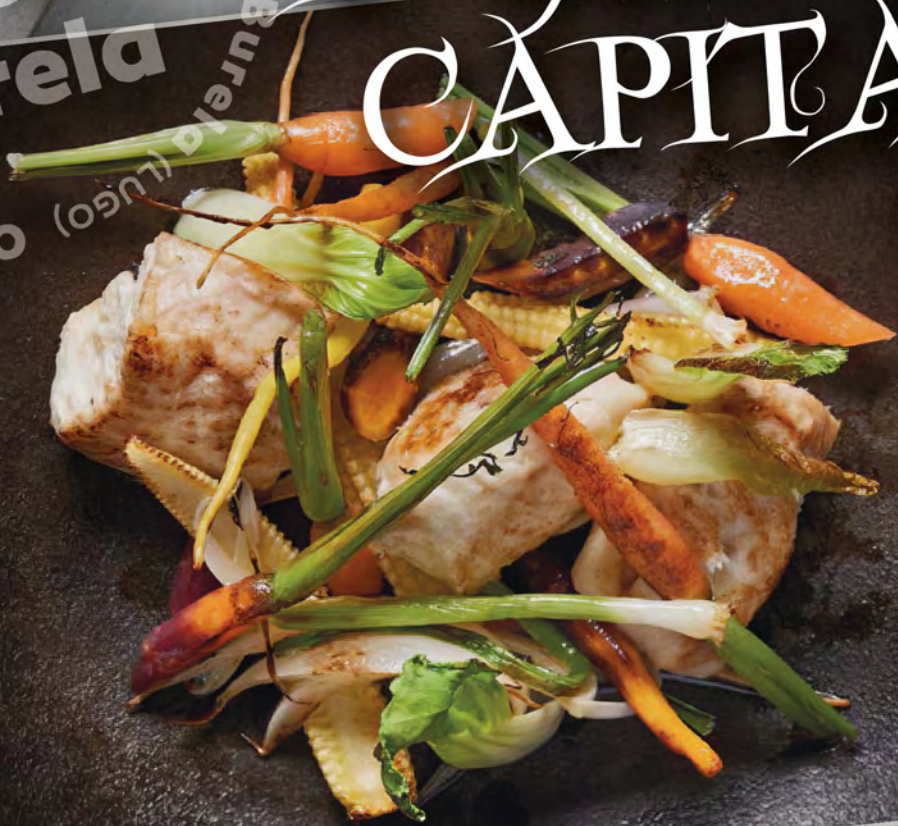


Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES

Tintorerera



«Salteado de Tintorerera con verduritas»
Corpus Culinario Tintorerera



- Caella, Quenlla, Tiburón azul
- BSH
- Prionace glauca
- ...
- Flota de palangre de superficie en el Atlántico
- ...
- Con anzuelo, una a una
- ...
- Aguas internacionales y europeas del Atlántico
- ...
- Todo el año
- ...
- Fileteada, rodajas, congelada...
- ...
- Pescado azul

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

ENERO

2024

- NUEVA
- CREC
- LLENA
- MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04 ^c	05	06	07
08	09	10	11 ^o	12	13	14
15	16	17	18 ^p	19	20	21
22	23	24	25 [•]	26	27	28
29	30	31				



LOS Pescados CAPITALES

Bertorella



-  Brótola de roca
-  GFB
-  Phycis blennoides
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con anzuelo, una a una
- ...
-  Aguas europeas (Irlanda y Golfo Vizcaya) y británicas
- ...
-  Todo el año
- ...
-  Pieza entera en fresco, fileteada...
- ...
-  Pescado blanco

«Bertorella en rebozado crujiente de pasta filo»
Concha Bernad

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

FEBRERO

2024

-  NUEVA
-  CREC
-  LLENA
-  MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03 [☾]	04
05	06	07	08	09 [☉]	10	11
12	13	14	15	16 [☽]	17	18
19	20	21	22	23	24 [☉]	25
26	27	28	29			

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO) OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Salpicón de Caballa de Burela» Tita Fraga

Caballa



- Xarda, Rincha
- MAC
- Scomber scombrus
- ...
- Flotas del Cantábrico: cerco o arrastre de litoral
- ...
- Artes de arrastre, cerco artesanal o anzuelo
- ...
- Aguas españolas del Cantábrico
- ...
- Principal de febrero a abril
- ...
- Pieza entera, fileteada, conserva...
- ...
- Pescado azul

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

MARZO

2024

NUEVA
CREC
LLENA
MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03 [☾]
04	05	06	07	08	09	10 [☉]
11	12	13	14	15	16	17 [☽]
18	19	20	21	22	23	24
25 [☼]	26	27	28	29	30	31 [🕒]

pesqueros del Puerto de Burela

LOS Pescados CAPITALES

Bocarte



- Boquerón, Anchoa
- ANE
- Engraulis encrasicolus*
- ...
- Flota de cerco del Cantábrico
- ...
- Artes de cerco artesanal
- ...
- Aguas españolas del Cantábrico
- ...
- Principal de marzo a junio
- ...
- Pieza entera en fresco, en conserva...
- ...
- Pescado azul

«Anchoa en conserva, Bocarte frito y Boquerón en vinagre»
Recetas populares

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

ABRIL

2024

- NUEVA
- CREC
- LLENA
- MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02 [◦]	03	04	05	06	07
08 [◦]	09	10	11	12	13	14
15 [◦]	16	17	18	19	20	21
22	23	24 [◦]	25	26	27	28
29	30					

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Cabra de altura frita con verduras»
Mar Orosa

Cabra de altura



- Gallineta
- BRF
- Helicolenus dactylopterus*
- ...
- Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
- Con anzuelo, una a una
- ...
- Aguas europeas (Irlanda y Golfo Vizcaya) y británicas
- ...
- Todo el año
- ...
- Pieza entera en fresco, fileteada...
- ...
- Pescado blanco

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

M A Y O

2024

- NUEVA
- CREC
- LLENA
- MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01 ◌	02	03	04	05
06	07	08 ◌	09	10	11	12
13	14	15 ◌	16	17	18	19
20	21	22	23 ◌	24	25	26
27	28	29	30 ◌	31		

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Sardinas asadas a la brasa»
Receta popular

Sardina



- Parrocha, Xouba
- PIL
- Sardina pilchardus
- ...
- Flota de cerco del Cantábrico
- ...
- Artes de cerco artesanal
- ...
- Aguas españolas del Cantábrico
- ...
- Principal de mayo a septiembre
- ...
- Pieza entera en fresco, en conserva...
- ...
- Pescado azul

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

JUNIO

2024

- NUEVA
- CREC
- LLENA
- MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06 ^o	07	08	09
10	11	12	13	14 ^o	15	16
17	18	19	20	21	22 ^o	23
24	25	26	27	28 ^o	29	30

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO) OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Ventresca de Bonito de Burela a la brasa» Felipe Fernández

Bonito del norte



- Atún blanco / Albacora
- ALB
- Thunnus alalunga
- ...
- Flota bonitera del Cantábrico
- ...
- Curricán, uno a uno con anzuelo
- ...
- Aguas españolas del Cantábrico
- ...
- En fresco de junio a octubre
- ...
- Pieza entera, rodajas, en conserva...
- ...
- Pescado azul

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

JULIO

2024

NUEVA
CREC
LLENA
MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06 ^o	07
08	09	10	11	12	13	14 [']
15	16	17	18	19	20	21 [•]
22	23	24	25	26	27	28 [']
29	30	31				

pesqueros del Puerto de Burela
OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Merluza D& Burela con tocineta en salsa verde, berberechos y puré de coliflor»
Martín Berasategui



Merluza de pincho

- Pescada do Pincho
- HKE
- Merluccius merluccius
- ...
- Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
- Con Anzuelo, una a una
- ...
- Aguas europeas (Irlanda y Golfo Vizcaya) y británicas
- ...
- Todo el año
- ...
- Pieza entera, fileteada, rodajas, congelada...
- ...
- Pescado blanco

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

AGOSTO

2024

- NUEVA
- CREC
- LLENA
- MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

LOS Pescados CAPITALES

Palometa Roja



Rey, Virrey, Castañeta encarnada



BXD

Beryx decadactylus



Flota de palangre de fondo en aguas europeas



Con Anzuelo, una a una



Aguas europeas (Irlanda y Golfo Vizcaya) y británicas



Todo el año



Pieza entera en fresco



Pescado azul

«Arroz a banda de Palometa Roja con papada de cerdo ibérico»
Alejandro Méndez

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

SEPTIEMBRE 2024



LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03 ^o	04	05	06	07	08
09	10	11 [']	12	13	14	15
16	17	18 [•]	19	20	21	22
23	24 [']	25	26	27	28	29
30						

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO) OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Pez Espada a la brasa con coco y cítricos» Miguel Angel Eijo

Pez Espada



-  Peixe espada, Emperador
-  SWO
-  Xiphias gladius
- ...
-  Flota de palangre de superficie en el Atlántico
- ...
-  Con anzuelo, uno a uno
- ...
-  Aguas internacionales y europeas del Atlántico
- ...
-  Todo el año
- ...
-  Pieza entera, fileteada, rodajas, congelada, en conserva...
- ...
-  Pescado azul

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

OCTUBRE

2024

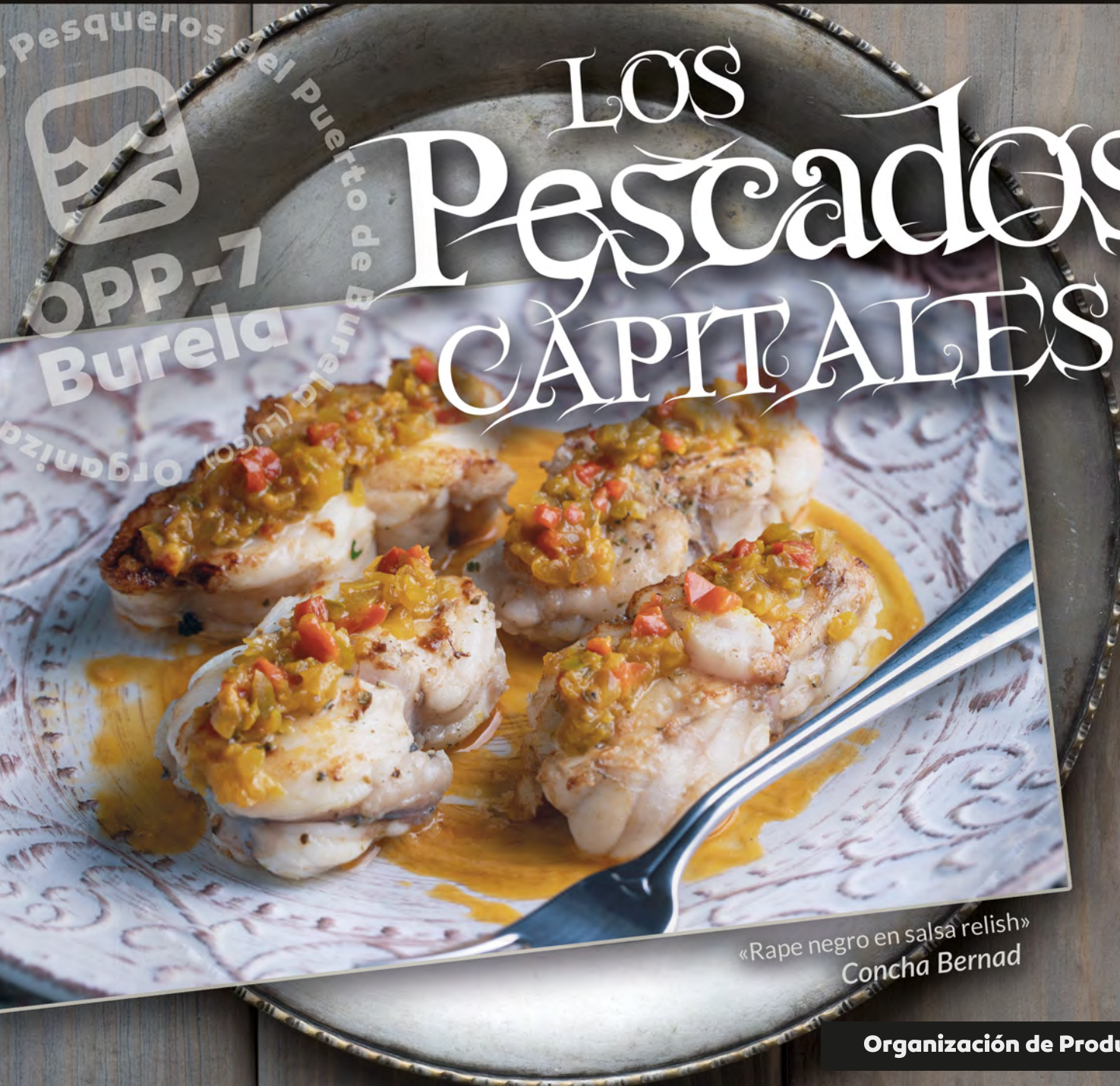
-  NUEVA
-  CREC
-  LLENA
-  MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02 ^o	03	04	05	06
07	08	09	10 [']	11	12	13
14 [•]	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 [•]	25	26	27 [⌚]
28	29	30	31			

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela

OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Rape negro en salsa relish»
Concha Bernad

Rape




-  Rape negro, Peixe Sapo
-  ANK
-  *Lophius budegassa*
- ...
-  Flota de arrastre del Cantábrico
- ...
-  Artes de arrastre de litoral
- ...
-  Aguas españolas del Cantábrico
- ...
-  Todo el año
- ...
-  Pieza entera en fresco, en rodajas...
- ...
-  Pescado blanco

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

NOVIEMBRE

2024

-  NUEVA
-  CREC
-  LLENA
-  MENG

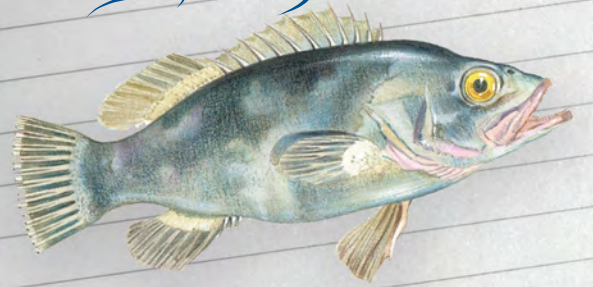
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01 	02	03
04	05	06	07	08	09 	10
11	12	13	14	15 	16	17
18	19	20	21	22	23 	24
25	26	27	28	29	30	

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO) OPP-7 Burela

LOS Pescados CAPITALES



«Mero con salsa gribiche»
Juan Rubiños



Mero

-  Mero de roca, Cherna
-  WRF
-  Polyprion americanus
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
-  Con Anzuelo, una a una
-  Aguas europeas (Irlanda y Golfo Vizcaya) y británicas
-  Todo el año
-  Pieza entera en fresco
-  Pescado blanco

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

DICIEMBRE

2024

○ NUEVA
◐ CREC
● LLENA
◑ MENG

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01 ○
02	03	04	05	06 ●	07	08 ◐
09	10	11	12	13	14	15 ●
16	17	18	19	20	21	22 ◐
23	24	25 ●	26	27	28	29
30 ○	31					

P = S ∞

COMER PESCADO = SALUD x SABOR
(al infinito)



ENERO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



MAYO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO'24

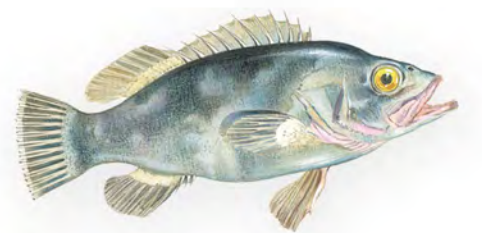
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



SEPTIEMBRE'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
			02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE'24

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					