

CARDÁPIO DIGITAL + INFOGRAFIA

Carapau

Espécie

Peixe azul, económico, nutritivo e muito versátil na cozinha tradicional.

Sazonalidade

Todo o ano
Melhor qualidade: primavera e verão

Info cultural

Durante muitos anos foi considerado um peixe humilde, mas sempre presente na mesa portuguesa. Hoje é valorizado pela sua sustentabilidade e sabor, mantendo-se um clássico nos mercados municipais.



Sardinha

Espécie

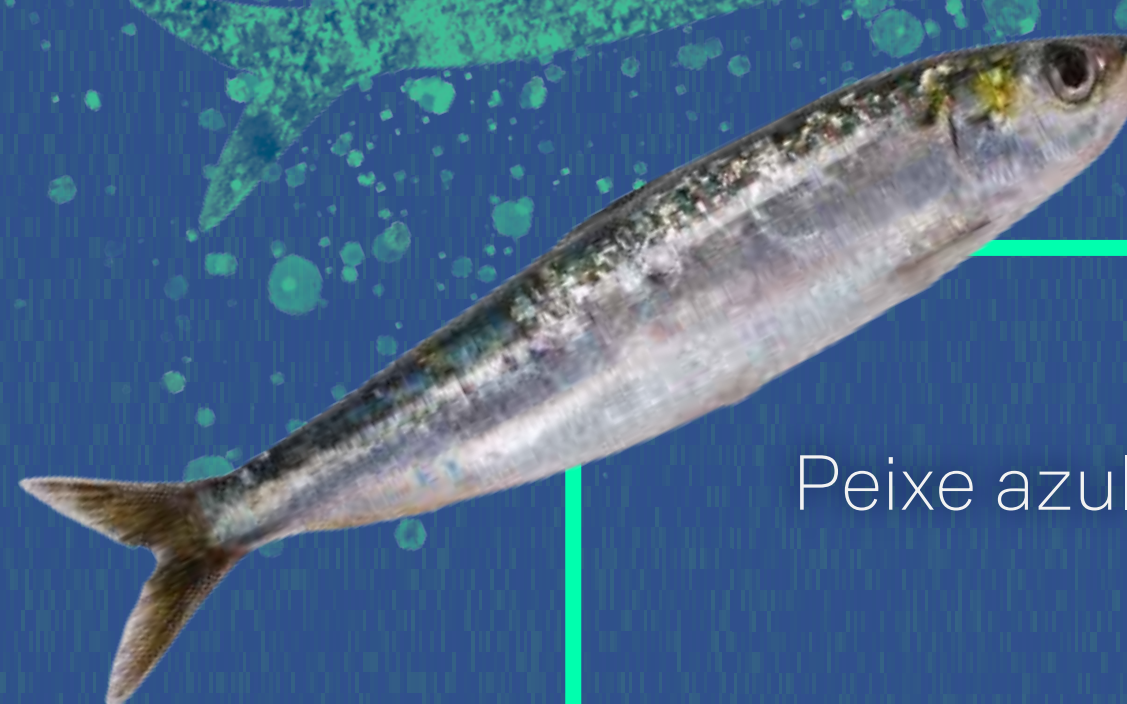
Peixe azul de pequeno porte, muito rico em ómega-3.

Sazonalidade

Maio a Outubro (pico no verão)

Info cultural

A sardinha é um dos maiores símbolos da gastronomia portuguesa. Em Vila do Conde e em todo o litoral norte, está profundamente ligada às festas populares, aos grelhados ao ar livre e à identidade marítima das comunidades piscatórias.



Pescada

Espécie

Peixe branco de carne macia e sabor delicado.

Sazonalidade

Todo o ano
Melhor qualidade: outono e inverno

Info cultural

Muito associada à cozinha familiar portuguesa, a pescada é presença constante em receitas tradicionais como a pescada cozida ou frita. É também uma das espécies mais procuradas por famílias.



Robalo

Espécie

Peixe branco de alta qualidade, carne firme e sabor refinado.

Sazonalidade

Todo o ano
Melhor qualidade: inverno

Info cultural

O robalo é um peixe valorizado tanto na restauração como nos mercados locais. Em zonas costeiras como Vila do Conde, é símbolo de peixe fresco e de excelência gastronómica.



Dourada

Espécie

Peixe branco muito apreciado.

Sazonalidade

Todo o ano
Melhor qualidade: verão e início do outono

Info cultural

Tradicionalmente associada a refeições em família e a grelhados simples, a dourada tornou-se um peixe popular tanto em aquacultura como em captura selvagem, mantendo forte presença nos mercados.

