



# Fresh fish and seafood seasonality calendar

■ Good availability      ■ Difficult availability      £ Best price  
■ Varying availability      ■ Not available      Q Good quality

Fish	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Amberjack (yellow tail)	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Black Bream	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Brill	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Clams - Manila	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q
Clams - Razors	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q
Cockles	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q
Cod	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Skrei Cod	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Coley	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Crab - Brown	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Cuttlefish	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Dover Sole	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Gilt Head Bream - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Grey Mullet	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Gurnard	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Haddock	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Hake	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Halibut - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Herring	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
John Dory	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Lemon Sole	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Lobster - Canadian	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Lobster - Native	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Mackerel	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Meagre - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Megrim	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Monkfish	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Mussels	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q
Oysters - Native	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Oysters - Rock	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Plaice	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Pollock	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Ray - Thornback, Spotted	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Red Mullet - European	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Red Mullet - Exotic	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Salmon - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Sardines - Cornish	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Scallops - UK Waters (Roeless)	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Scallops - Import (Roeless)	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Sea Bass - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Wild Sea Bass	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Sea Trout - Loch Sea Reared	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Squid - European	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Swordfish	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Rainbow Trout - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Tuna	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Turbot - Farmed	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Turbot - Wild	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Whiting	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£
Witch	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£	£

[mjseafood.com](http://mjseafood.com) | 0344 873 0868 | [info@mjseafoods.co.uk](mailto:info@mjseafoods.co.uk)

M&J Fresh Seafood, a trading name of Fresh Direct (UK) Limited, (registered in England No: 03053702) registered office at Enterprise House, Eureka Business Park, Ashford, Kent TN25 4AG

Copyright 2024 - M&J Seafood

