

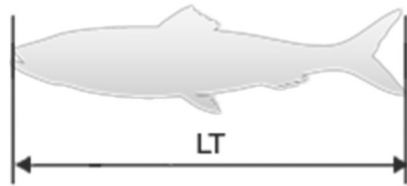
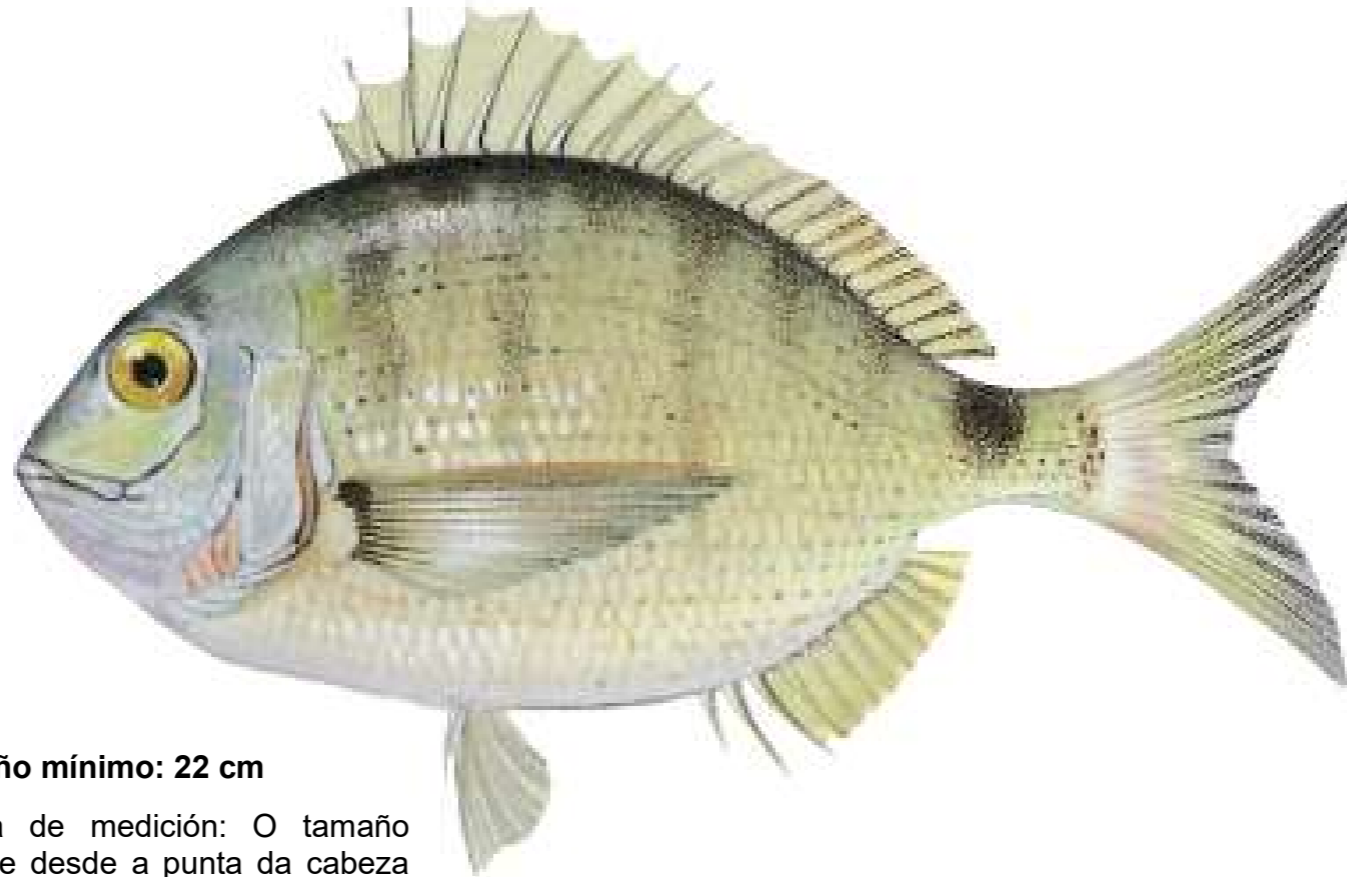
Sargo Común

Código FAO: SWA

Nome científico
Diplodus sargus

Nome galego
Sargo común

Nome castelán
Sargo común



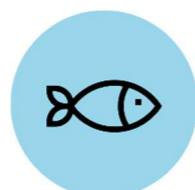
Tamaño mínimo: 22 cm

Forma de medición: O tamaño mídese desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal

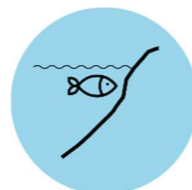
Mellor época de consumo:



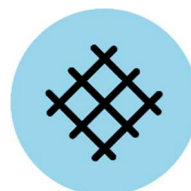
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



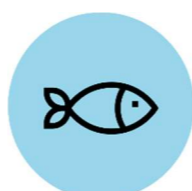
Tipo de produto:
Peixe semigraxo



Hábitat:
Habita en zonas preto da costa sobre fondos rochosos, desde a superficie ata 50 metros de profundidade aínda que é máis abundante nos primeiros 20 metros. Desprázase a fondos areosos en busca de alimento. Os exemplares xuvenís atópanse en augas máis superficiais que os adultos.



Arte de pesca:
**Enmalle
Palangre**



Comercialización:
Fresca

Sabías que...?

O sargo común é un peixe semigraxo de corpo ovalado, alto e comprimido e boca pequena. De cor gris prateada, posúe unha liñas estreitas verticais que lle baixan do lombo, máis marcadas nos exemplares máis novos. No nacemento do rabo locen unha mancha negra.

Corpo cuberto totalmente de escamas grandes e visibles.

É un excelente nadador, de hábitos gregarios, pode formar grupos moi numerosos. Busca refuxio en fendas e covas cando se sinte ameazada.

Especie carnívora aínda que tamén aliméntase de algas. Consume peixes menores, bivalvos, gasterópodos, crustáceos, miñocas e incluso ourizos.

Pode chegar a medir ata 45 centímetros, aínda que o normal son os 20 ou 25 cm. Acada a madurez sexual entre os dous e tres anos de idade e a súa reprodución vai de marzo a xuño.

Minerais:
Calcio, Potasio
Sodio,
Fósforo e
Ferro

Importante
aporte de
proteínas
de alto valor
biolóxico

O seu aporte en
graxas é
maioritariamente
ácidos graxos
insaturados
omega 3

O aporte en
selenio
fortalece o
sistema
inmune

Rico en
vitaminas B1,
B2 e B12

Como cocíñalo:

Peixe da pesca artesanal de frescura óptima con grande valor gastronómico. Pódese atopar nos mercados de forma regular. Consúmese sobre todo á prancha, asado á grella, guisado ou ao forno con patacas.