

This guide gives you an indication of when species are generally available. The seasonality of fish varies around the UK and is affected by changing temperatures. We suggest being flexible as there are always alternatives. Speak to our team for assistance.

- Abundant & best value, in season & should be utilised
- Should be available, check market influences before purchasing
- Out of season, rarely available & may not be value

SEASONALITY SEAFOOD SEASONALITY

SPECIES	AVAILABLE AS	CERTIFICATION AVAILABLE	Winter			Spring			Summer			Autumn			FISHING ZONE / COUNTRY CAUGHT
			Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	
Alaska Pollock	Wild, Frozen	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Pacific
Anchovies	Wild, Fresh, Preserved		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic, Black Sea
Barramundi	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Indian Ocean
Bream - Black	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Bream - Gilt Head	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Mediterranean
Brill	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Clams - Razor	Harvested	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Clams - Palourde	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Cobia	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Central West Atlantic
Cockles	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Cod	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Cod - Skrei	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Coley	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Crabs - Brown	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Crabs - Spider	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Crayfish	Farmed		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	China
Cuttlefish	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Dabs	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Flounder	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Gurnard - Red / Tub / Grey	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Haddock	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Hake	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Halibut Farmed	Farmed		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Herrings	Wild, Fresh, Preserved	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
John Dory	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Langoustines	Wild, Fresh, Frozen		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Ling	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Lobster - Canadian	Wild, Fresh, Frozen	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North West Atlantic
Lobster - Native	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Mackerel	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Mahi Mahi	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Indian Ocean
Meagre - Stone Bass	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Mediterranean
Monkfish	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Mullet - Grey	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Mullet - Red	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Mullet - Red - Exotic	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Indian Ocean
Mussels	Harvested	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Octopus	Wild, Frozen		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Oysters - Native	Harvested		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Oysters - Rocks	Farmed		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Pangasius	Farmed, Frozen	ASC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Vietnam
Plaice	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Pollock	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Pouting	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Prawns - Black Tiger	Farmed	GAA-BAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Vietnam, India
Prawns - White	Farmed	GAA-BAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Ecuador, Vietnam, India
Salmon	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sand Soles	Flat Fish, Coldwater		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sardines	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Scallops - American	Wild, Fresh	MSC	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North West Atlantic
Scallops - Native / Native Dived	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Scallops - Queenies	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sea Bass	Farmed		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Mediterranean
Sea Trout	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Shrimp - Brown	Wild, Fresh, Frozen		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Skate	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Snapper - Red	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Pacific and Indian Oceans
Sole - Farmed	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Spain
Sole - Dover	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sole - Lemon	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sole - Megrin	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sole - Witch (Torbay)	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Sprats	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Squid - Native	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Swordfish	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Indian Ocean, South East Pacific
Tilapia	Farmed, Frozen	GAA-BAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	China
Trout Rainbow	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	UK
Trout Sea Reared	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Tuna - Yellow Fin	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Indian Ocean, Pacific
Turbot	Farmed	Global GAP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Spain
Turbot	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Whelks	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Whiting	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Winkles	Wild, Fresh		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	North East Atlantic
Yellowtail - Hiramasa	Farmed		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Australia, Holland