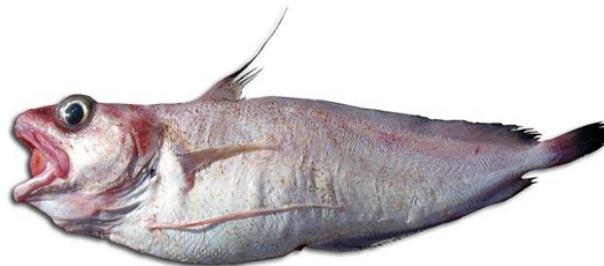


FAO GFB	NOME COMERCIAL	ABRÓTEA-DO-ALTO (Greater forkbeard)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Phycis blennoides</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Gadiformes	
Família		Phycidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Ocorre em fundos rochosos entre os 400 e os 630m de profundidade. Os juvenis mantêm-se perto da zona costeira e os adultos deslocam-se mais para o largo.

Alimenta-se de invertebrados e de pequenos peixes.

Primeiro raio da primeira dorsal, alongado. Barbatanas pélvicas longas e filamentosas, estendendo-se para além da origem da anal. Cor acastanhada ou acinzentada dorsalmente e mais clara ventralmente.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; rede de arrasto e de emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Falta de informação https://www.iucnredlist.org/species/198603/18986291

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo); Manual de identificação de peixes ósseos da costa continental portuguesa – Principais características diagnosticantes, IPMA (2018); DGAV; DGRM; Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ABRÓTEA-DO-ALTO (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		70/296
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,1
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0
	EPA (mg)	4,2
	DHA (mg)	26,0
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,2
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,5
	Colesterol (mg)	22

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	1
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,4
A-tocoferol (E) (mg)	0,04
Tiamina (B1) (mg)	0,03
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,56
Vitamina B6 (mg)	0,06
Vitamina B12 (µg)	0,44
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	63
Potássio (K) (mg)	360
Cálcio (Ca) (mg)	11
Fósforo (P) (mg)	230
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	0,5

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2019. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Abrótea-do-alto é um peixe **sem gordura** e com alto teor de **proteína**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio e fósforo.