FAO CTG	NOME COMERCIAL	**AMÊIJOA-BOA** (Grooved carpet shell)	
	NOME CIENTÍFICO	***Ruditapes decussatus***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Mollusca**
		Classe	**Bivalvia**
		Ordem	**Venerida**
		Família	**Veneridae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Habita em fundos arenosos ou areno-vasosos da zona infralitoral de estuários e lagunas litorais, entre os 0 e os 20m. A sua reprodução ocorre no verão. Alimenta-se de microalgas que filtra da água circundante. De forma oval-subquandragular com o bordo anterior arredondado, o posterior truncado e o ventral arqueado. Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspeto reticulado. Coloração amarelada, com manchas castanhas.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	4 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Ganchorra, arrasto de fundo, apanha à mão e faca de mariscar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo
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 moluscos
OBSERVAÇÕES	Verificar interdições de captura por contaminação biológica ou química no site do IPMA

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); DGAV; DGRM; Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007); Mar de Portugal (Ciência Viva).

Correio eletrónico: docapesca@docapesca.pt | ***Site***: www.docapesca.pt

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AMÊIJOA-BOA (por 100g por parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	65/276

MACROCONSTITUINTES	**Lípidos Totais (g)**	0,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)**	58,6
	DHA (mg)**	54,9
	Hidratos de Carbono (g)	2,6
	Proteína (g)	11,7
	Sal (g)	0,6
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,1
	Colesterol (mg)	44

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	97
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,1
A-tocoferol (E) (mg)	0,29
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (µg)	37
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	240
Potássio (K) (mg)	78
Cálcio (Ca) (mg)	51
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	100
Ferro (Fe) (mg)	8,5
Zinco (Zn) (mg)	2,1

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. Disponível em https://insa.foodcase.ch/

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Amêijoa-boa é um molusco **sem gordura**; com alto teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitamina **B12**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de fósforo, magnésio, ferro e zinco.

Correio eletrónico: docapesca@docapesca.pt | ***Site***: www.docapesca.pt