

## **FICHA DE PRODUTO**

FT\_SA\_G\_042 Versão 01 Data: 27/04/2020 Página 1 de 2

MEG	NOME COMERCIAL	<b>AREEIRO</b> <sup>i</sup> (Megrim)	
	NOME CIENTÍFICO	Lepidorhombus whiffiagonis	
FAO M	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata
		Classe	Actinopterygii
		Ordem	Pleuronectiformes
		Família	Scophthalmidae



Fonte: www.ictioterm.es

## **DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie bentónica que vive sobre fundos arenosos e lodosos. Pode ser encontrado até 400m de profundidade. Alimenta-se de peixes e, ocasionalmente, de cefalópodes e crustáceos. Pode atingir os 50cm de comprimento. Corpo alongado. Olhos situados no lado esquerdo e separados um do outro por um espaço muito menor que o seu diâmetro. Boca grande e muito oblíqua. Coloração amarelada a cinzento-acastanhado; manchas escuras praticamente impercetíveis por todo o corpo e nas barbatanas dorsal e anal.

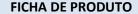
TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20 cm	
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)	
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto e de emalhar	
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro	
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico	
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C	
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado	
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU 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	
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe	
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC).  Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/198730/18987386	

Fonte: Fishbase; Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo); Guia para Identificação do Pescado de Portugal – INIP; Ictioterm; DGRM, IUCN.

**Elaborado por:** Departamento de Segurança Alimentar e Certificação Aprovado por: Conselho de Administração

Mod. FT\_SA\_G\_042\_01

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





## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AREEIRO (por 100g de parte edível) \*

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		80/335
	Lípidos Totais (g)	1,9
MACROCONSTITUINTES	Ácidos gordos saturados (g)	0,33
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,39
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,61
	EPA (mg)	H
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,8
	Sal (g)	i e
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,3
	Colesterol (mg)	62,2

VITAMINAS		
Vitamina A (retinol) (μg)	-	
Caroteno (μg)	-	
Vitamina D (μg)	-	
A-tocoferol (E) (mg)	-	
Tiamina (B1) (mg)	0,08	
Riboflavina (B2) (mg)	0,1	
Niacina (mg)	3,7	
Vitamina B6 (mg)	0,38	
Vitamina B12 (μg)	1,1	
Vitamina C (mg)	-	
Folatos (μg)	11,2	

MINERAIS				
Cinza (g)	-			
Sódio (Na) (mg)	150			
Potássio (K) (mg)	250			
Cálcio (Ca) (mg)	33,6			
Fósforo (P) (mg)	260			
Magnésio (Mg) (mg)	42,1			
Ferro (Fe) (mg)	0,96			
Zinco (Zn) (mg)	0,4			

## OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Areeiro é um peixe com alto teor de **proteína** e baixo teor de **gordura**.

Fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, vitamina B12, e fósforo.

**Elaborado por:** Departamento de Segurança Alimentar e Certificação Aprovado por: Conselho de Administração

Mod. FT\_SA\_G\_042\_01

<sup>\*</sup>Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponível em http://www.magrama.gob.es/es/

<sup>&</sup>lt;sup>i</sup> A presente versão foi revista e atualizada quanto à classificação ordem e família, origem e método de captura.