

<b>FAO GBR</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>PARGO MULATO</b> (Rubberlip grunt)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Plectorhinchus mediterraneus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Haemulidae</b>		



Fonte: www.ictieterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Corpo oblongo e comprimido. Preopérculo cortante. Boca pequena, que termina à frente do bordo anterior dos olhos. Escamas pequenas e aderentes ao tacto. A origem da primeira dorsal encontra-se sobre a extremidade da barbatana peitoral, com 11 raios rígidos e 18 raios macios. Barbatana anal com 3 raios duros e 9 macios. Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de emalhar e de arrasto
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	<p>Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007)</p> <p>Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006</p>
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
<b>OBSERVAÇÕES</b>	<p>Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação</p> <p><a href="https://www.iucnredlist.org/species/194433/42442787">https://www.iucnredlist.org/species/194433/42442787</a></p>

Fonte: DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, IPMA.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PARGO MULATO (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		80/340
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg) **	40,5
	DHA (mg) **	78,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,5
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	79,6
	Colesterol (mg)	34

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	6
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,9
A-tocoferol (E) (mg)	1,9
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,06
Niacina (mg)	1,6
Vitamina B6 (mg)	0,22
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	7

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	81
Potássio (K) (mg)	320
Cálcio (Ca) (mg)	12
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	0,8

\*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

\*\*Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Pargo mulato é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ômega – 3**.

Fornecer ainda, uma quantidade significativa de vitaminas B6, B12, D e E, e dos minerais potássio e fósforo.