

FICHA DE PRODUTO

FT_SA_G_100 Versão 01 Data: 12/10/2020 Página 1 de 2

	NOME COMERCIAL	SARDINHA (Sardine)	
PIL	NOME CIENTÍFICO	Sardina pilchardus	
FAO P	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata
		Classe	Actinopterygii
		Ordem	Clupeiformes
		Família	Clupeidae



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica costeira e migradora, frequentemente encontrada no Atlântico Nordeste onde habita a coluna de água e forma grandes cardumes. Corpo alongado, coberto de escamas grandes e caducas. Carena ventral pouco desenvolvida. A barbatana dorsal começa à frente da origem das barbatanas pélvicas. O opérculo apresenta estrias ósseas radiais. Parte posterior do maxilar situa-se à frente da vertical que passa pelo meio do olho; A barbatana caudal é bifurcada; boca sem dentes e de maxila curta. Barbatana anal com os dois últimos raios mais fortes e longos que os precedentes. Coloração verde ou azulada no dorso, e mais clara e prateada no ventre, com uma série longitudinal de manchas escuras nos flancos.

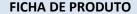
TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	11 cm	
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)	
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de cerco e de tresmalho	
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco e inteiro	
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico	
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C	
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado	
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (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 sujeita a quota / Época de defeso: mediante despachos publicados em diário da república / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Quase ameaçada https://www.iucnredlist.org/species/198580/45075369	

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

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

Mod. FT_SA_G_100_01

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





COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDINHA (por 100g de parte edível) *

	VALOR ENERGÉTICO (KCAL/kJ)	221/920
	Lípidos Totais (g)	16,4
	Ácidos gordos saturados (g)	4,7
S	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	4
MACROCONSTITUINTES	Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,6
2	EPA (mg) **	1671,8
STI	DHA (mg) **	1169,4
0 0	Hidratos de Carbono (g)	0
ROG	Proteína (g)	18,4
1AC	Sal (g)	0,2
2	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	63,4
	Colesterol (mg)	20

VITAMINAS		
Vitamina A (retinol) (μg)	47	
Caroteno (μg)	0	
Vitamina D (μg)	21	
A-tocoferol (E) (mg)	0,66	
Tiamina (B1) (mg)	0,01	
Riboflavina (B2) (mg)	0,08	
Niacina (mg)	4,4	
Vitamina B6 (mg)	0,57	
Vitamina B12 (μg)	10	
Vitamina C (mg)	0	
Folatos (µg)	15	
Folatos (μg)	15	

MINERAIS		
Cinza (g)	1,7	
Sódio (Na) (mg)	65	
Potássio (K) (mg)	370	
Cálcio (Ca) (mg)	72	
Fósforo (P) (mg)	310	
Magnésio (Mg) (mg)	31	
Ferro (Fe) (mg)	1	
Zinco (Zn) (mg)	1,6	

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Sardinha é um peixe com alto teor de proteína, ómega – 3, vitamina D e B12.

Fornece também uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio, fósforo e zinco.

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

Mod. FT_SA_G_100_01

^{*}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