

FICHA DE PRODUTO

FT_SA_G_109 Versão 01 Data: 28/10/2020 Página 1 de 2

PLE	NOME COMERCIAL	SOLHA (European plaice)	
	NOME CIENTÍFICO	Pleuronectes platessa	
FAO PI	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata
		Classe	Actinopterygii
		Ordem	Pleuronectiformes
		Família	Pleuronectidae



DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica que se encontra na plataforma continental até 100m. Alimenta-se de moluscos e poliquetas. Pode atingir até 1m de comprimento e 7kg, sendo mais comum com 30cm de comprimento. Corpo achatado dorsoventralmente. Os olhos estão situados do lado direito. Com 4 - 7 tubérculos ósseos entre os olhos e o ângulo superior do opérculo. As barbatanas dorsal e anal claras e situam-se no lado cego. Coloração castanho ou acinzentado, com manchas arredondadas, vermelhas ou alaranjadas.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	27 cm	
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)	
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e de arrasto	
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 alvo com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes	
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/135690/55118705	

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), 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), IUCN, IPMA.

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

Mod. FT_SA_G_109_01





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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		90/382
	Lípidos Totais (g)	1,6
S	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,4
Ë	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
MACROCONSTITUINTES	EPA (mg) **	157,0
	DHA (mg) **	153,2
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,2
	Colesterol (mg)	85

VITAMINAS		
Vitamina A (retinol) (μg)	0	
Caroteno (μg)	0	
Vitamina D (μg)	10	
A-tocoferol (E) (mg)	0,35	
Tiamina (B1) (mg)	0,12	
Riboflavina (B2) (mg)	0,05	
Niacina (mg)	0,51	
Vitamina B6 (mg)	0,13	
Vitamina B12 (μg)	1,5	
Vitamina C (mg)	0	
Folatos (μg)	8,5	

MINERAIS		
Cinza (g)	1	
Sódio (Na) (mg)	110	
Potássio (K) (mg)	230	
Cálcio (Ca) (mg)	54	
Fósforo (P) (mg)	170	
Magnésio (Mg) (mg)	29	
Ferro (Fe) (mg)	0,4	
Zinco (Zn) (mg)	0,6	

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Solha é um peixe com baixo teor de gordura, alto teor de proteína, de ómega – 3 e vitamina D.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.

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

Mod. FT_SA_G_109_01

^{*} Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. 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