

FAO SCR	NOME COMERCIAL	SANTOLA (Spinous spider scrab)	
	NOME CIENTÍFICO	<i>Maja squinado</i>	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Arthropoda
		Classe	Malacostraca
		Ordem	Decapoda
		Família	Majidae



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal. Vive sobre fundos rochosos ou de areia até cerca de 90 metros de profundidade. Alimenta-se de algas, equinodermes e pequenos bivalves como o mexilhão. Reproduz-se de Maio a Julho. Carapaça convexa, de forma triangular arredondada - quase piramidal (nos juvenis mais comprida do que larga), com numerosos pequenos espinhos e muitas vezes coberta de algas e anémonas. Os pereiópodes são longos e finos, o primeiro par tem pequenas pinças e os restantes terminam em forma de agarra e são cobertas por pilosidade. Coloração vermelha ou castanha amarelada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	12 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas de gaiola, Rede de Emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo 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 crustáceos
OBSERVAÇÕES	Época de defeso: 15 de fevereiro a 15 de junho (por apanha). Não foi encontrada informação nutricional relativa a esta espécie.

Fonte: Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Mar de Portugal (Ciência Viva).

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		127/531
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	5,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0,79
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,28
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	2,47
	Ómega - 3 (g)	1,76
	C18:2 Linoleico (ómega -6) (g)	0,15
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,1
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	74,7
	Colesterol (mg)	-

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	-
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	2,3
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	6,1
Vitamina B6 (mg)	-
Vitamina B12 (µg)	-
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	20

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	370
Potássio (K) (mg)	270
Cálcio (Ca) (mg)	29
Fósforo (P) (mg)	312
Magnésio (Mg) (mg)	48
Ferro (Fe) (mg)	1,3
Zinco (Zn) (mg)	5,5
Selénio (µg)	37,4

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Santola é um crustáceo com alto teor de **proteína** e **ómega-3**.

Fornecer uma quantidade significativa de fósforo, zinco, selénio, niacina, ácido fólico e vitamina E.

ⁱ Na presente versão foi incluída a informação nutricional da espécie.