

FAO CTG	NOME COMERCIAL	AMÊIJOA-BOAⁱ (Grooved carpet shell)	
	NOME CIENTÍFICO	<i>Ruditapes decussatus</i>	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Mollusca
		Classe	Bivalvia
		Ordem	Venerida
Família		Veneridae	



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Habita em fundos arenosos ou areno-vasosos da zona infralitoral de estuários e lagunas litorais, entre os 0 e os 20m. A sua reprodução ocorre no verão. Alimenta-se de microalgas que filtra da água circundante.

De forma oval-subquadrangular com o bordo anterior arredondado, o posterior truncado e o ventral arqueado. Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspeto reticulado. Coloração amarelada, com manchas castanhas.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	4 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Ganchorra, arrasto de fundo, apanha à mão e faca de mariscar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo
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 moluscos
OBSERVAÇÕES	Verificar interdições de captura por contaminação biológica ou química no site do IPMA

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); DGAV; DGRM; Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007); Mar de Portugal (Ciência Viva).

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AMÊIJOA-BOA (por 100g por parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		65/276
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)**	58,6
	DHA (mg)**	54,9
	Hidratos de Carbono (g)	2,6
	Proteína (g)	11,7
	Sal (g)	0,6
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,1
	Colesterol (mg)	44

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	97
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,1
A-tocoferol (E) (mg)	0,29
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (µg)	37
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	240
Potássio (K) (mg)	78
Cálcio (Ca) (mg)	51
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	100
Ferro (Fe) (mg)	8,5
Zinco (Zn) (mg)	2,1

*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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Amêijoia-boia é um molusco **sem gordura**; com alto teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitamina **B12**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de fósforo, magnésio, ferro e zinco.

ⁱ A presente versão foi revista e atualizada quanto à classificação (filó e ordem) e observações.