

FAO BFT	NOME COMERCIAL	ATUM-RABILHO (Northern bluefin tuna)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Thunnus thynnus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Scombridae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie epipelágica e meso pelágica, de natação rápida que efetua migrações sazonais transoceânicas. Os juvenis ocorrem em água quente mas os adultos podem ser encontrados em águas frias. Corpo arredondado e fusiforme; Peitorais mais curtos que a cabeça, não atingindo a origem da segunda dorsal. Bexiga-natatória presente.

Coloração: dorso azul-escuro, passando a cinzento nos flancos e a branco no ventre, por vezes, bandas prateadas transversais sobre os flancos. Primeira barbatana dorsal amarela ou azulada, segunda avermelhada. Barbatana anal e pínulas amareladas orladas de negro.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	30 Kg ou 115 cm ^(a)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Anzol e Armadilha (Armação); Rede de Cerco; Palangre
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado; Conserva
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007); Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População Geral
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC); Espécie da Lista Vermelha IUCN - Perigo de extinção http://www.iucnredlist.org/details/21860/0

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Guia de Identificação dos atuns do Atlântico (DGPA), DGAV, DGRM, IUCN.

(a) Com exceção de exemplares capturados por navios de pesca com cana (isco) e corrico, sendo neste caso 8Kg ou 75 cm.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ATUM-RABILHO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		140/591
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	4,9
	Ácidos gordos saturados (g)	1,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,7
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	49,6
	DHA (mg) **	419,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	24,1
	Sal (mg)	110
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	68,7
	Colesterol (mg)	30

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	11
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	4,2
A-tocoferol (E) (mg)	0,64
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,05
Niacina (mg)	10
Vitamina B6 (mg)	0,56
Vitamina B12 (µg)	2,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,3

MINERAIS	
Cinza (g)	1,5
Sódio (Na) (mg)	45
Potássio (K) (mg)	360
Cálcio (Ca) (mg)	4
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	37
Ferro (Fe) (mg)	2,2
Zinco (Zn) (mg)	1,5

*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 Atum é um peixe com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa das vitaminas D, B6, B12 e niacina; e dos minerais: potássio, fósforo, ferro e zinco.