

FAO ANE	NOME COMERCIAL	BIQUEIRÃO (European anchovy)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Engraulis encrasicolus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
Ordem		Clupeiformes		
	Família	Engraulidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica e migradora. Apresenta um corpo alongado e comprimido de secção oval. As escamas são facilmente caducas e apresenta duas escamas alongadas na base da barbatana caudal. O focinho é cónico e projeta-se muito para a frente da maxila superior. As maxilas ultrapassam, para trás, o bordo posterior do olho. Os olhos são grandes e sem pálpebra adiposa. Coloração esverdeada ou azulada com os flancos prateados marginados superiormente por uma banda longitudinal escura.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	12cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de cerco, de arrasto e emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado e 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 – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/198568/0

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia de Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL BIQUEIRÃO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		131/548
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	5
	Ácidos gordos saturados (g)	1,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,6
	EPA (mg)	538
	DHA (mg)	911
	Hidratos de Carbono (g)	-
	Proteína (g)	20,4
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	73,4
	Colesterol (mg)	60

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	15
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,6
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,3
Niacina (mg)	14
Vitamina B6 (mg)	0,1
Vitamina B12 (µg)	0,6
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	104
Potássio (K) (mg)	383
Cálcio (Ca) (mg)	147
Fósforo (P) (mg)	174
Magnésio (Mg) (mg)	41
Ferro (Fe) (mg)	3,3
Zinco (Zn) (mg)	1,7

* United States Department of Agriculture (USDA). USDA Food Composition Databases. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Biqueirão é um peixe com alto teor de **proteína** e **ômega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de riboflavina (B2), niacina, vitamina B12, cálcio, fósforo, potássio e zinco.