

<b>FAO MEG</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>AREEIRO<sup>i</sup></b> (Megrim)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Lepidorhombus whiffiagonis</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Pleuronectiformes</b>	
Família		<b>Scophthalmidae</b>		



Fonte: www.ictieterm.es

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica que vive sobre fundos arenosos e lodosos. Pode ser encontrado até 400m de profundidade. Alimenta-se de peixes e, ocasionalmente, de cefalópodes e crustáceos. Pode atingir os 50cm de comprimento. Corpo alongado. Olhos situados no lado esquerdo e separados um do outro por um espaço muito menor que o seu diâmetro. Boca grande e muito oblíqua. Coloração amarelada a cinzento-acastanhado; manchas escuras praticamente impercetíveis por todo o corpo e nas barbatanas dorsal e anal.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	20 cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de arrasto e de emalhar
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC). Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="https://www.iucnredlist.org/species/198730/18987386">https://www.iucnredlist.org/species/198730/18987386</a>

Fonte: Fishbase; Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo); Guia para Identificação do Pescado de Portugal – INIP; Ictieterm; DGRM, IUCN.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AREIRO (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		80/335
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	1,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,33
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,39
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,61
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,8
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,3
	Colesterol (mg)	62,2

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	-	Cinza (g)	-
Caroteno (µg)	-	Sódio (Na) (mg)	150
Vitamina D (µg)	-	Potássio (K) (mg)	250
A-tocoferol (E) (mg)	-	Cálcio (Ca) (mg)	33,6
Tiamina (B1) (mg)	0,08	Fósforo (P) (mg)	260
Riboflavina (B2) (mg)	0,1	Magnésio (Mg) (mg)	42,1
Niacina (mg)	3,7	Ferro (Fe) (mg)	0,96
Vitamina B6 (mg)	0,38	Zinco (Zn) (mg)	0,4
Vitamina B12 (µg)	1,1		
Vitamina C (mg)	-		
Folatos (µg)	11,2		

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

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Areiro é um peixe com alto teor de **proteína** e baixo teor de **gordura**.

Fornecer uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, vitamina B12, e fósforo.

<sup>i</sup> A presente versão foi revista e atualizada quanto à classificação ordem e família, origem e método de captura.