

<b>FAO MAS</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CAVALA</b> (Chub mackerel)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Scomber colias</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Scombridae</b>		



Fonte: Docapesca

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica e migradora forma grandes cardumes. Habita o fundo durante o dia e sobe para a coluna de água durante a noite. É encontrada com menor frequência a maiores distâncias da costa. Corpo alongado e sem escamas. Primeira barbatana dorsal com 8 – 10 raios espinhosos; parte da cabeça situada entre os olhos, translúcida; espaçamento entre as duas barbatanas dorsais igual ao comprimento da base da primeira dorsal. Coloração azul esverdeada no dorso com um padrão tigre característico e coloração prateada com manchas cinzentas no ventre que a distinguem da Sarda (*Scomber scombrus*).

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	20cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de Cerco, Arrasto de Fundo
<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) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/170357/0">http://www.iucnredlist.org/details/170357/0</a>

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Mar de Portugal (Ciência Viva), IUCN.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CAVALA (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		202/841
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	13,4
	Ácidos gordos saturados (g)	3,6
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,7
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	4,7
	EPA (mg) **	1217,9
	DHA (mg) **	2128,1
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,3
	Sal (mg)	200
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	64,3
	Colesterol (mg)	45

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	28
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	2,4
A-tocoferol (E) (mg)	1,3
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,23
Niacina (mg)	9
Vitamina B6 (mg)	1
Vitamina B12 (µg)	14
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	14

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	78
Potássio (K) (mg)	360
Cálcio (Ca) (mg)	39
Fósforo (P) (mg)	280
Magnésio (Mg) (mg)	37
Ferro (Fe) (mg)	1,1
Zinco (Zn) (mg)	2,2

\*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>

**ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

A Cavala é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3 e vitamina B12**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas D, B6, riboflavina e niacina, e ainda dos minerais potássio, fósforo e zinco.