


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



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*).

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Cerco, Arrasto de Fundo
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
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 da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/170357/0

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.