

FAO CTC	NOME COMERCIAL	CHOCO-VULGAR (Common cuttlefish)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sepia officinalis</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Moluscos	
		Classe	Cefalópodes	
		Ordem	Sepiida	
Família		Sepiidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal que habita fundos arenosos e rochosos até aos 300 metros de profundidade. Os juvenis desta espécie confundem-se com a espécie *S. orbignyana* que se distingue por apresentar 4 fiadas de ventosas nos braços e siba com espinho a perfurar o manto. Corpo oval achatado dorso-ventralmente, com uma concha interna calcária – a siba. Possui oito braços, barbatanas longas e delegadas em forma de ondas, dois tentáculos longos e retrateis. Coloração castanho-esbranquiçada com bandas dorsais escuras.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	10cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar, de tresmalho, de arrasto e à linha com toneira
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 com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/162664/0

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CHOCO-VULGAR (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		79/336
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,4
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	11,2
	DHA (mg) **	37,6
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,9
	Sal (mg)	500
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,6
	Colesterol (mg)	76

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,94
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	1,1
Vitamina B6 (mg)	0,06
Vitamina B12 (µg)	1,2
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,8

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	200
Potássio (K) (mg)	320
Cálcio (Ca) (mg)	8
Fósforo (P) (mg)	270
Magnésio (Mg) (mg)	49
Ferro (Fe) (mg)	0,1
Zinco (Zn) (mg)	1,7

*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 Choco-vulgar é um molusco **sem gordura**, com alto teor de **proteína** e fonte de **ómega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio, fósforo e zinco.