

<b>FAO COE</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>SAFIO</b> (European conger)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Conger conger</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Anguiliformes</b>	
Família		<b>Congridae</b>		



Fonte: www.ictioform.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie bentónica. Surge em substratos rochosos em buracos e pequenas grutas (que abandona temporariamente, para se alimentar), e pode surgir em profundidades superiores a 1000 metros. Corpo longo, cilíndrico e sem escamas. Tem uma boca grande com dentes pontiagudos e bordos grossos, maxilas fortes e o maxilar superior ligeiramente maior que o inferior; origem da barbatana dorsal ao nível da extremidade das peitorais. Coloração negra ou acinzentada no dorso (que escurece com a idade) e mais clara no ventre.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	58cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de Arrasto, Palangre e Pesca à linha
<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/194969/0">http://www.iucnredlist.org/details/194969/0</a>

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas pescas do Algarve (2007), IPMA.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		109/456
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	4,2
	Ácidos gordos saturados (g)	1,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	105,7
	DHA (mg) **	424,9
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,7
	Sal (mg)	210
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	17,7
	Colesterol (mg)	49

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	267
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	91
A-tocoferol (E) (mg)	1,5
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,05
Niacina (mg)	1,5
Vitamina B6 (mg)	0,55
Vitamina B12 (µg)	0,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	13

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	84
Potássio (K) (mg)	340
Cálcio (Ca) (mg)	130
Fósforo (P) (mg)	220
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	1,1

\*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 Safio é um peixe com **alto** teor de **proteína, ómega – 3** e **vitamina D**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitaminas A e B6, e dos minerais potássio e fósforo.