

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



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.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	58cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Arrasto, Palangre e Pesca à linha
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/194969/0

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.