

| | | | | |
|----------------|------------------------|---|-----------------------|--|
| FAO SWO | NOME COMERCIAL | ESPADARTEⁱ (Swordfish) | | |
| | NOME CIENTÍFICO | <i>Xiphias gladius</i> | | |
| | CLASSIFICAÇÃO | Filo | Chordata | |
| | | Classe | Actinopterygii | |
| | | Ordem | Perciformes | |
| Família | | Xiphiidae | | |



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica oceânica, solitária e migratória. Ocorre, por vezes, junto à costa e encontra-se em águas tropicais e temperadas. Encontrada até aos 800 metros de profundidade. Corpo alongado, fusiforme e cilíndrico, sem escamas e dentes nos adultos. Maxila superior em forma de uma espada achatada dorsalmente, característica que usa para dividir os cardumes e para se defender, sendo muito voraz e agressivo. Duas barbatanas dorsais separadas nos adultos, e contínuas nos juvenis. Coloração negro azulada no dorso, e mais clara no ventre.

| | |
|--|---|
| TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA | 25 kg |
| ORIGEM | Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) |
| MÉTODO DE CAPTURA | Palangre de superfície |
| 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) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006 |
| ROTULAGEM | Informação constante na fatura |
| PÚBLICO-ALVO | População geral |
| OBSERVAÇÕES | Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) /Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/23148/0 |

Fonte: Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, Guia do Consumidor de Pescado (2007), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Greenpeace, Mar de Portugal (Ciência Viva), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ESPADARTE (por 100g de parte edível) *

| VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ) | | 97/410 |
|----------------------------|-----------------------------------|--------|
| MACRONUTRIENTES | Lípidos Totais (g) | 2,9 |
| | Ácidos gordos saturados (g) | 0,7 |
| | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | 1,2 |
| | Ácidos gordos polinsaturados (g) | 0,5 |
| | EPA (mg) ** | 290,8 |
| | DHA (mg) ** | 829,4 |
| | Hidratos de Carbono (g) | 0 |
| | Proteína (g) | 17,8 |
| | Sal (g) | 0,2 |
| | Fibra alimentar (g) | 0 |
| | Água (g) | 77,5 |
| | Colesterol (mg) | 45 |

| VITAMINAS | |
|---------------------------|------|
| Vitamina A (retinol) (µg) | 0 |
| Caroteno (µg) | 0 |
| Vitamina D (µg) | 1,3 |
| A-tocoferol (E) (mg) | 0,09 |
| Tiamina (B1) (mg) | 0,11 |
| Riboflavina (B2) (mg) | 0,04 |
| Niacina (mg) | 4,1 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,47 |
| Vitamina B12 (µg) | 1,4 |
| Vitamina C (mg) | 0 |
| Folatos (µg) | 14 |

| MINERAIS | |
|--------------------|-----|
| Cinza (g) | 1,3 |
| Sódio (Na) (mg) | 72 |
| Potássio (K) (mg) | 390 |
| Cálcio (Ca) (mg) | 5 |
| Fósforo (P) (mg) | 260 |
| Magnésio (Mg) (mg) | 30 |
| Ferro (Fe) (mg) | 0,6 |
| Zinco (Zn) (mg) | 0,9 |

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Espadarte é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B12, D, B6 e niacina, potássio e fósforo.

ⁱ A presente versão foi revista e corrigida no tamanho mínimo de captura.