FAO SBR			
	NOME COMERCIAL	**GORAZ** (Blackspot (=red) seabream)	
	NOME CIENTÍFICO	***Pagellus bogaraveo***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Cordados**
		Classe	**Actinopterygii**
		Ordem	**Perciformes**
		Família	**Sparidae**



Fonte: www.cienciaviva.pt

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Os juvenis encontram-se no infralitoral em fundos rochosos; os adultos encontram-se até 700m de profundidade, em fundos de vasa. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e pequenos peixes. Reproduz-se no Verão e no Outono. Perfil da cabeça arredondado; diâmetro ocular maior que o comprimento do focinho; escamas dorsais terminando entre a margem posterior e o meio do olho; em ambas as maxilas dentes pontiagudos à frente, molariformes atrás; barbatana anal com três espinhos e 11-12 raios moles. Coloração rosada-avermelhado dorsalmente e ventre prateado-esbranquiçado. Mancha negra no início da linha lateral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	25cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e Palangre.
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4ºC
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 – Quase ameaçada (NT) http://www.iucnredlist.org/details/170244/0

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

Correio eletrónico: docapesca@docapesca.pt | ***Site***: www.docapesca.pt

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GORAZ (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	100/420
MACRONUTRIENTES	
Lípidos Totais (g)	2,7
Ácidos gordos saturados (g)	0,7
Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
EPA (mg) **	57,6
DHA (mg) **	486,7
Hidratos de Carbono (g)	0
Proteína (g)	18,8
Sal (mg)	250
Fibra alimentar (g)	0
Água (g)	76,8
Colesterol (mg)	36

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	19
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	15
A-tocoferol (E) (mg)	0,7
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,07
Niacina (mg)	2,6
Vitamina B6 (mg)	0,41
Vitamina B12 (µg)	1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,5
Sódio (Na) (mg)	100
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	32
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,7

*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 Goraz é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína**, **ómega – 3** e vitamina **D**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6 e B12, potássio e fósforo.