

| | | | | |
|------------|------------------------|---------------------------------|--------------------|--|
| FAO | NOME COMERCIAL | LULA (European squid) | | |
| | NOME CIENTÍFICO | <i>Loligo vulgaris</i> | | |
| | CLASSIFICAÇÃO | Filo | Moluscos | |
| | | Classe | Cefalópodes | |
| | | Ordem | Myopsida | |
| Família | | Loliginidae | | |



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie nectobentónica, habita desde a superfície até aos 550 metros de profundidade. Corpo alongado e cilíndrico com uma concha interna – gladius – barbatanas triangulares, oito braços com duas fiadas longitudinais de ventosas e dois tentáculos não retráteis. A massa tentacular apresenta ventosas centrais maiores que as marginais, características que diferencia esta espécie da Lula-riscada (*Loligo forbesi*) onde as ventosas são de tamanho idêntico. Coloração rosa-avermelhada com pontuações mais escuras na zona dorsal.

| | |
|--|--|
| TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA | 10cm (comprimento do manto) |
| ORIGEM | Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37) |
| MÉTODO DE CAPTURA | Redes de arrasto, de tresmalho e de emalhar, linha/tonreira |
| MODO DE APRESENTAÇÃO | Pescado fresco e inteiro |
| ACONDICIONAMENTO | Dornas ou em material de plástico |
| CONSERVAÇÃO | 0 – 4°C |
| UTILIZAÇÃO PREVISTA | Cozinhado e conserva |
| 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 dos indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos |
| OBSERVAÇÕES | |

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), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LULA (por 100g de produto) *

| VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ) | | 71/302 |
|----------------------------|-----------------------------------|--------|
| MACRONUTRIENTES | Lípidos Totais (g) | 0,9 |
| | Ácidos gordos saturados (g) | 0,2 |
| | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | 0,1 |
| | Ácidos gordos polinsaturados (g) | 0,4 |
| | EPA (mg) ** | 111,1 |
| | DHA (mg) ** | 242,4 |
| | Hidratos de Carbono (g) | 0 |
| | Proteína (g) | 15,8 |
| | Sal (mg) | 500 |
| | Fibra alimentar (g) | 0 |
| | Água (g) | 81,4 |
| | Colesterol (mg) | 140 |

| VITAMINAS | |
|---------------------------|------|
| Vitamina A (retinol) (µg) | 10 |
| Caroteno (µg) | 0 |
| Vitamina D (µg) | 3,5 |
| A-tocoferol (E) (mg) | 1,2 |
| Tiamina (B1) (mg) | 0,07 |
| Riboflavina (B2) (mg) | 0,02 |
| Niacina (mg) | 1 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,05 |
| Vitamina B12 (µg) | 1,1 |
| Vitamina C (mg) | 0 |
| Folatos (µg) | 7,1 |

| MINERAIS | |
|--------------------|-----|
| Cinza (g) | 1,3 |
| Sódio (Na) (mg) | 200 |
| Potássio (K) (mg) | 220 |
| Cálcio (Ca) (mg) | 18 |
| Fósforo (P) (mg) | 260 |
| Magnésio (Mg) (mg) | 49 |
| Ferro (Fe) (mg) | 0,3 |
| Zinco (Zn) (mg) | 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:

A Lula é um molusco com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa de fósforo, das vitaminas D e B12.