

FAO LIN	NOME COMERCIAL	LINGUE (Ling)
	NOME CIENTÍFICO	<i>Molva Molva</i>
	CLASSIFICAÇÃO	Filo Cordados
		Classe Actinopterygii
		Ordem Gadiformes
Família Lotidae		



Fonte: IPMA

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Corpo alongado. Maxila superior proeminente com barbilho no maxilar inferior e olhos pequenos. Encontra-se em fundos vasosos circalitorais e batiais (200-1000m).

Dorso acobreado, de cor uniforme; ventre esbranquiçado. Barbatana caudal negra; dorsal e anal com banda negra na parte superior.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) e Noroeste (Zona FAO 21); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto
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)	Crítérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Crítérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC)

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), DGAV, DGRM, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LINGUE (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		70/296
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,1
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	5,5
	DHA (mg) **	21,2
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,2
	Sal (mg)	300
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,7
	Colesterol (mg)	28

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,4
A-tocoferol (E) (mg)	0,13
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,02
Niacina (mg)	0,67
Vitamina B6 (mg)	0,07
Vitamina B12 (µg)	0,48
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	6,8

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	120
Potássio (K) (mg)	260
Cálcio (Ca) (mg)	25
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	25
Ferro (Fe) (mg)	0,2
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 Maruca é um peixe **sem gordura** e com alto teor de **proteína**.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.