

<b>FAO MUS</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>MEXILHÃO-VULGAR<sup>1</sup></b> (Blue mussel)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Mytilus edulis</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Mollusca</b>	
		Classe	<b>Bivalvia</b>	
		Ordem	<b>Mytilida</b>	
Família		<b>Mytilidae</b>		



Fonte: www.ictieterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Habita estuários e habitats oceânicos, em zonas rochosas entre marés até 10m de profundidade. Alimenta-se de matéria em suspensão e fitoplâncton através de filtração. Reproduz-se sazonalmente e as posturas ocorrem na primavera e verão tardio, em resposta ao aumento da temperatura e salinidade da água, assim como ao aumento do alimento disponível. Corpo mole formado por dois lóbulos simétricos e pelo manto (do qual sobressai o pé). As duas conchas que protegem o Mexilhão-vulgar são ovais, de coloração pérola e azul-acinzentado brilhante no interior. No exterior, as conchas apresentam coloração negra-arroxeadada e às quais se podem agarrar outros organismos (como poliquetas).

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	5 cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Arrasto de fundo e apanha à mão
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Vivo
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Necessita de Depuração. Deve ser consultado no <i>site</i> do IPMA o estado das zonas de produção de moluscos bivalves.

Fonte: Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Mar de Portugal (Ciência Viva).

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MEXILHÃO-VULGAR (por 100g de produto edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		70/295
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	1,5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,5
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	2
	Proteína (g)	12,1
	Sal (g)	0,7
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,5
	Colesterol (mg)	40

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	360
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,74
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,14
Niacina (mg)	1,2
Vitamina B6 (mg)	0,08
Vitamina B12 (µg)	19
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	37

MINERAIS	
Cinza (g)	2,1
Sódio (Na) (mg)	290
Potássio (K) (mg)	280
Cálcio (Ca) (mg)	56
Fósforo (P) (mg)	240
Magnésio (Mg) (mg)	36
Ferro (Fe) (mg)	3,5
Zinco (Zn) (mg)	4,1

\*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Mexilhão-vulgar é um molusco com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e vitamina **B12**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina A, ácido fólico, fósforo, ferro e zinco.

<sup>i</sup> A presente versão foi revista e atualizada no código FAO da espécie, e retificada na unidade do macroconstituente Sal.