

FAO RPG	NOME COMERCIAL	PARGO-LEGÍTIMO (Red porgy)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pagrus pagrus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: www.ictiorm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal e hermafrodita. Os juvenis encontram-se em zonas pouco profundas e abrigadas. Vão migrando para zonas cada vez mais profundas ao longo da vida, e por volta dos três anos e 24cm, ocorre a 1ª maturação sexual, altura em que se transformam em machos. Corpo oval, robusto e comprimido lateralmente. Apresenta grandes dentes caniniformes, quatro superiores e seis inferiores, seguidos de dentes caniniformes mais pequenos e obtusos, sendo molariformes no terço posterior; dois primeiros raios da dorsal pouco mais curtos que os seguintes. O dorso é rosado e os lados são mais prateados com uma linha lateral distinta de escamas até à barbatana caudal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Arrasto de fundo, redes de tresmalho e emalhar, Palangre
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) 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 – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/15873/0

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PARGO-LEGÍTIMO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		79/337
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	3,2
	DHA (mg) **	44,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,4
	Sal (mg)	160
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,5
	Colesterol (mg)	38

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	6
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	9
A-tocoferol (E) (mg)	0,45
Tiamina (B1) (mg)	0,25
Riboflavina (B2) (mg)	0,02
Niacina (mg)	4,8
Vitamina B6 (mg)	0,5
Vitamina B12 (µg)	2,1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	10

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	65
Potássio (K) (mg)	450
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	36
Ferro (Fe) (mg)	0,7
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 Pargo é um peixe **sem gordura**, com alto teor de **proteína**, fonte de **ómega – 3** e **vitamina D**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas: tiamina (B1), B6 e niacina, e de minerais: potássio e fósforo.