

FAO GBR	NOME COMERCIAL	PARGO MULATO (Rubberlip grunt)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Plectorhinchus mediterraneus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterugii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Haemulidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Corpo oblongo e comprimido. Preopérculo cortante. Boca pequena, que termina à frente do bordo anterior dos olhos. Escamas pequenas e aderentes ao tacto. A origem da primeira dorsal encontra-se sobre a extremidade da peitoral, com 11 raios rígidos e 18 raios macios. Barbatana anal com 3 raios duros e 9 macios. Coloração uniforme cinzenta ou castanha na zona dorsal e branca na zona ventral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e 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)	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 – Falta de informação para considerar o risco (DD) http://www.iucnredlist.org/details/194433/0

Fonte: DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PARGO MULATO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		80/340
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg) **	40,5
	DHA (mg) **	78,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,5
	Sal (mg)	200
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	79,6
	Colesterol (mg)	34

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	6
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,9
A-tocoferol (E) (mg)	1,9
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,06
Niacina (mg)	1,6
Vitamina B6 (mg)	0,22
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	7

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	81
Potássio (K) (mg)	320
Cálcio (Ca) (mg)	12
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	0,8

*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 mulato é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ômega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de vitaminas B6, B12, D e E, e dos minerais potássio e fósforo.