

<b>FAO SFS</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>PEIXE-ESPADA-BRANCO</b> (Silver scabbardfish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Lepidopus caudatus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Trichiuridae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica (entre 100 e 250m). Pode chegar a medir 2m de comprimento e a pesar 8kg. Corpo comprido, achatado lateralmente e desprovido de escamas. Barbatana dorsal contínua e longa, sem separação entre a parte espinhosa da mole; espinho posterior ao ânus pequeno e triangular. Boca grande; dentes caniniformes, sendo maiores na parte anterior da maxila superior. Cor prateada uniforme e barbatana dorsal cinzenta escura.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de emalhar e Palangre
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou 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) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação – Falta de informação para considerar o risco (DD) <a href="http://www.iucnredlist.org/details/198721/0">http://www.iucnredlist.org/details/198721/0</a>

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

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PEIXE-ESPADA-BRANCO (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		117/493
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	4
	Ácidos gordos saturados (g)	1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,7
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	60,1
	DHA (mg) **	460,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,3
	Sal (mg)	190
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	74,4
	Colesterol (mg)	38

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	17
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	1,1
A-tocoferol (E) (mg)	1,2
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,06
Niacina (mg)	3,6
Vitamina B6 (mg)	0,19
Vitamina B12 (µg)	2,2
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	30

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	77
Potássio (K) (mg)	250
Cálcio (Ca) (mg)	16
Fósforo (P) (mg)	180
Magnésio (Mg) (mg)	26
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,6

\*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 Peixe-espada branco é um peixe com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B12, D e niacina, e fósforo.