

FAO HKE	NOME COMERCIAL	PESCADA-BRANCA (European hake)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Merluccius merluccius</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Gadiformes	
Família		Merluccidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal. Corpo alongado e estreito, coberto de escamas pequenas e caducas. Face superior da cabeça achatada, com uma crista em forma de V no cimo da cabeça (que a distingue dos restantes Gadídeos). Boca grande (termina ao nível do centro do olho) e preta, com numerosos dentes fortes e pontiagudos, sendo a maxila inferior proeminente. Ausência de barbilho mentoniano e presença de 2 barbatanas dorsais. Com 8 – 12 branquispinhas no 1º arco branquial; presença de duas barbatanas dorsais, sendo a segunda semelhante à anal. Coloração cinzento-escuro no dorso, mais clara no ventre e flancos, e branco prateado na região ventral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	27cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Arrasto, de Emalhar e 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 sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/198562/0

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PESCADA-BRANCA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		75/319
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,8
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
	EPA (mg) **	66
	DHA (mg) **	155,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17
	Sal (mg)	170
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,1
	Colesterol (mg)	19

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	3	Cinza (g)	1,1
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	69
Vitamina D (µg)	5,6	Potássio (K) (mg)	410
A-tocoferol (E) (mg)	0,24	Cálcio (Ca) (mg)	15
Tiamina (B1) (mg)	0,02	Fósforo (P) (mg)	220
Riboflavina (B2) (mg)	0,04	Magnésio (Mg) (mg)	26
Niacina (mg)	1,2	Ferro (Fe) (mg)	0,5
Vitamina B6 (mg)	0,04	Zinco (Zn) (mg)	0,7
Vitamina B12 (µg)	0,63		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	27		

*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:

A Pescada-branca é um peixe com baixo teor de **gordura**, com alto teor de **proteína**, de **ómega – 3** e fonte de vitamina **D**.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio e fósforo.