

FAO OCC	NOME COMERCIAL	POLVO-VULGAR (Octopus)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Octopus vulgaris</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Moluscos	
		Classe	Cefalópodes	
		Ordem	Octopoda	
Família		Octopodoidea		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica. Vive em fundos rochosos de águas tropicais, subtropicais e temperadas, entre os 60 a 100m de profundidade. Caça durante a noite e de dia encontra-se, normalmente, em esconderijos (covas ou tocas).

Corpo mole em forma de saco e oito braços robustos com duas fiadas de ventosas, sendo os laterais ligeiramente mais longos que os dorsais. Padrão cromático variável, devido à sua capacidade de camuflagem, apresentando contudo um reticulado de fundo, com quatro manchas brancas: duas entre os olhos e outras duas debaixo da primeira papila dorsal. Coloração castanha-arroxeadada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	0,75kg
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas, Redes de Arrasto e tresmalho, 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 com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Também é utilizado em conserva

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), DGAV, DGRM, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL POLVO-VULGAR (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		73/310
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,6
	EPA (mg) **	46,1
	DHA (mg) **	60,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,6
	Sal (mg)	650
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	83,1
	Colesterol (mg)	64

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	3
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,73
Tiamina (B1) (mg)	0,02
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	1,3
Vitamina B6 (mg)	0,07
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	0,9
Sódio (Na) (mg)	260
Potássio (K) (mg)	240
Cálcio (Ca) (mg)	13
Fósforo (P) (mg)	160
Magnésio (Mg) (mg)	43
Ferro (Fe) (mg)	0,7
Zinco (Zn) (mg)	1,3

*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 Polvo é um molusco com baixo teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.