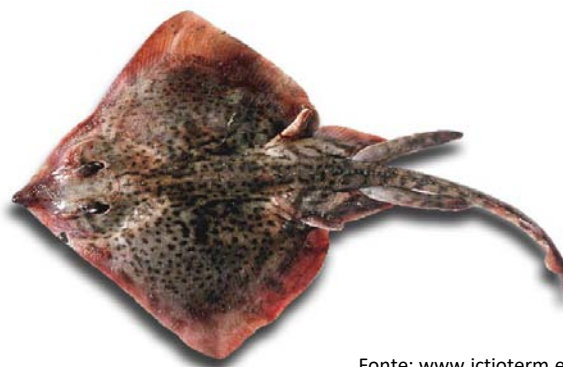


FAO RJC	NOME COMERCIAL	RAIA-LENGA (Thornback ray)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Raja clavata</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Chondrichthyes	
		Ordem	Rajiformes	
Família		Rajidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica. Vive semienterrada em profundidades entre os 20 e os 400 metros.

Corpo romboide e achatado, com um focinho curto e arredondado. A coloração é variável com manchas cinzento-acastanhadas, matizadas com manchas escuras e claras num efeito marmoreado ou formando padrões tipo ocelo. A face ventral é branca e as margens do disco cinzentas. A superfície dorsal do disco é espinhosa, mesmo em juvenis. A cauda apresenta faixas transversais escuras e claras.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	52cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Emalhar, arrasto e anzol
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 TAC e na Lista Vermelha IUCN - Quase ameaçada (NT) http://www.iucnredlist.org/details/39399/0

Fonte: Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL RAIA-LENGA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		88/366,6
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0,04
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,01
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,06
	EPA (mg)	6,1
	DHA (mg)	44
	Hidratos de Carbono (g)	-
	Proteína (g)	20,1
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	77,6
	Colesterol (mg)	39

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	2
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,24
Tiamina (B1) (mg)	0,03
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,19
Vitamina B12 (µg)	-
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	1,9
Sódio (Na) (mg)	220
Potássio (K) (mg)	262
Cálcio (Ca) (mg)	161
Fósforo (P) (mg)	316
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	0,8

*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 Raia-lenga é um peixe com alto teor de **proteína** e fonte de **ómega – 3**.