

FAO SAL	NOME COMERCIAL	SALMÃO-DO-ATLÂNTICO (Atlantic salmon)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Salmo salar</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Salmoniformes	
Família		Salmonidae		



Fonte: IPMA

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie anádroma. Habita no mar e realiza migrações para os rios, para se reproduzir. Corpo alongado, com duas barbatanas dorsais sendo a primeira espinhosa e a segunda adiposa (situada entre a barbatana dorsal e anal). As barbatanas pélvicas ocupam uma posição abdominal. As escamas são relativamente pequenas. O maxilar é pequeno atingindo a metade posterior do olho. Os machos velhos podem apresentar as mandíbulas curvas. Geralmente não possui pequenas malhas escuras abaixo da linha lateral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	55cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Cerco e emalhar
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/19855/0 Espécie produzida em Aquacultura.

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), IUCN, IPMA, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, FAO.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SALMÃO-DO-ATLÂNTICO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		262/1090
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	21,9
	Ácidos gordos saturados (g)	4,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	10
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,1
	EPA (mg) **	1172,1
	DHA (mg) **	1772,6
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	16,2
	Sal (mg)	95
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	60,5
	Colesterol (mg)	40

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	33	Cinza (g)	1,3
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	38
Vitamina D (µg)	11	Potássio (K) (mg)	300
A-tocoferol (E) (mg)	4	Cálcio (Ca) (mg)	12
Tiamina (B1) (mg)	0,18	Fósforo (P) (mg)	210
Riboflavina (B2) (mg)	0,04	Magnésio (Mg) (mg)	23
Niacina (mg)	3,6	Ferro (Fe) (mg)	0,5
Vitamina B6 (mg)	0,45	Zinco (Zn) (mg)	0,5
Vitamina B12 (µg)	1,9		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	10		

*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 Salmão é um peixe **alto** teor de **proteína**, gordura **monoinsaturado**, **ómega – 3**, vitamina **D**.

Fornece uma quantidade significativa de vitaminas B12, B6, E, niacina, potássio e fósforo.