

FAO MAC	NOME COMERCIAL	SARDA (Atlantic mackerel)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Scomber scombrus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Scombridae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica que habita a coluna de água em zonas costeiras e forma grandes cardumes migradores. Pode alcançar os 250m de profundidade. Corpo sem escamas, cabeça bicuda e comprida. Parte da cabeça situada entre os olhos, opaca. Primeira barbatana dorsal com 11 – 13 raios espinhosos. Com espaçamento entre as duas barbatanas dorsais superior ao comprimento da base da primeira dorsal. De coloração azul metálico, dorso esverdeado com listas azuis, ventre prateado e sem manchas, características que a distingue da espécie *S. colias*. Apresenta uma mancha negra por cima do opérculo e uma banda longitudinal negra sobre a dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, de cerco,
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/170354/0

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, IUCN, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		181/756
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	11,7
	Ácidos gordos saturados (g)	3,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	3,5
	EPA (mg) **	908,5
	DHA (mg) **	185
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19
	Sal (mg)	190
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	67,1
	Colesterol (mg)	45

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	64
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	9,3
A-tocoferol (E) (mg)	1,5
Tiamina (B1) (mg)	0,11
Riboflavina (B2) (mg)	0,19
Niacina (mg)	5,8
Vitamina B6 (mg)	0,43
Vitamina B12 (µg)	8,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	76
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	56
Fósforo (P) (mg)	270
Magnésio (Mg) (mg)	30
Ferro (Fe) (mg)	0,1
Zinco (Zn) (mg)	2,7

*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 Sarda é um peixe com alto teor de **proteína**, de **gorduras insaturadas**, **ómega – 3**, vitamina **B12**.

É ainda fonte de vitamina **D** e fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio, fósforo e zinco.