

FAO PIL	NOME COMERCIAL	SARDINHA (Sardine)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sardina pilchardus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Clupeiformes	
Família		Clupeidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica costeira e migradora, frequentemente encontrada no Atlântico Nordeste onde habita a coluna de água e forma grandes cardumes. Corpo alongado, coberto de escamas grandes e caducas. Carena ventral pouco desenvolvida. A barbatana dorsal começa à frente da origem das barbatanas pélvicas. O opérculo apresenta estrias ósseas radiais. Parte posterior do maxilar situa-se à frente da vertical que passa pelo meio do olho; A barbatana caudal é bifurcada; boca sem dentes e de maxila curta. Barbatana anal com os dois últimos raios mais fortes e longos que os precedentes. Coloração verde ou azulada no dorso, e mais clara e prateada no ventre, com uma série longitudinal de manchas escuras nos flancos.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	11cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Cerco de Tresmalho
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	Época de defeso: Janeiro e Fevereiro (por arte de cerco) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/198580/0

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDINHA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	Sardinha Gorda	Sardinha Meio-gorda
		221/920

MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	16,4	9,1
	Ácidos gordos saturados (g)	4,7	2,5
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	4	2,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,6	3,3
	EPA (mg) **	1671,8	-
	DHA (mg) **	1169,4	-
	Hidratos de Carbono (g)	0	0
	Proteína (g)	18,4	18,9
	Sal (mg)	160	160
	Fibra alimentar (g)	0	0
	Água (g)	63,4	68,9
	Colesterol (mg)	20	28

VITAMINAS		
Sardinha	Gorda	Meio-gorda
Vitamina A (retinol) (µg)	47	12
Caroteno (µg)	0	0
Vitamina D (µg)	21	17
A-tocoferol (E) (mg)	0,66	0,25
Tiamina (B1) (mg)	0,01	0,01
Riboflavina (B2) (mg)	0,08	0,14
Niacina (mg)	4,4	6,2
Vitamina B6 (mg)	0,57	0,41
Vitamina B12 (µg)	10	10
Vitamina C (mg)	0	0
Folatos (µg)	15	24

MINERAIS		
Sardinha	Gorda	Meio-gorda
Cinza (g)	1,7	1,6
Sódio (Na) (mg)	65	65
Potássio (K) (mg)	370	400
Cálcio (Ca) (mg)	72	70
Fósforo (P) (mg)	310	300
Magnésio (Mg) (mg)	31	29
Ferro (Fe) (mg)	1	1,7
Zinco (Zn) (mg)	1,6	1,7

*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 Sardinha é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3** (na sardinha gorda), vitamina **D** e **B12**.

Fornece também uma quantidade significativa de Niacina, Vitamina B6, Potássio, Fósforo e Zinco.