

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



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.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	11cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de Cerco de Tresmalho
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Época de defeso: Janeiro e Fevereiro (por arte de cerco) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/198580/0">http://www.iucnredlist.org/details/198580/0</a>

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 gordada), vitamina **D** e **B12**.

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