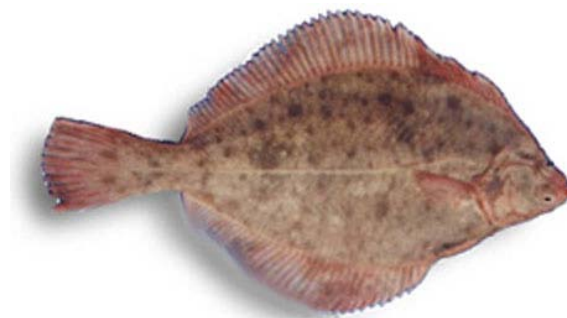


FAO PLE	NOME COMERCIAL	SOLHA (European plaice)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pleuronectes platessa</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Pleuronectiformes	
Família		Pleuronectidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica que se encontra na plataforma continental até 100m. Alimenta-se de moluscos e poliquetas. Pode atingir até 1m de comprimento e 7kg, sendo mais comum com 30cm de comprimento. Corpo achatado dorso-ventralmente. Os olhos estão situados do lado direito. Com 4 - 7 tubérculos ósseos entre os olhos e o ângulo superior do opérculo. As barbatanas dorsal e anal claras e situam-se no lado cego. Coloração castanho ou acinzentado, com manchas arredondadas, vermelhas ou alaranjadas.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	27cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e de arrasto
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 alvo
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/135690/0

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), 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), IUCN, IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SOLHA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		90/382
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,6
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,4
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
	EPA (mg) **	157,0
	DHA (mg) **	153,2
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19
	Sal (mg)	280
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,2
	Colesterol (mg)	85

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	10
A-tocoferol (E) (mg)	0,35
Tiamina (B1) (mg)	0,12
Riboflavina (B2) (mg)	0,05
Niacina (mg)	0,51
Vitamina B6 (mg)	0,13
Vitamina B12 (µg)	1,5
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	110
Potássio (K) (mg)	230
Cálcio (Ca) (mg)	54
Fósforo (P) (mg)	170
Magnésio (Mg) (mg)	29
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,6

*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 Solha é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, **alto** teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitamina **D**.

Fornece uma quantidade significativa de vitamina B12 e fósforo.