

<b>FAO POA</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>XAPUTA</b> (Atlantic pomfret)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<b><i>Brama Brama</i></b>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Bramidae</b>		



Fonte: www.ictioform.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie pelágica que ocorre em águas oceânicas entre os 12 e 24º C de temperatura. Efetua migrações sazonais que parecem estar relacionados com a temperatura da água. Reprodução entre o Verão e o Outono. Pode atingir os 70cm de comprimento e pesar até 6cm. Corpo ovalado, alto e muito comprimido. Perfil cefálico convexo. Diâmetro ocular maior que a largura interorbital. Boca oblíqua, com dentes em banda. 1º Arco branquial com 14-18 branqui-ténias. Barbatana dorsal (3-4 raios espinhosos e 29-34 raios segmentados) tem origem ao nível da base das barbatanas peitorais. Barbatanas peitorais muito longas e a barbatana caudal com uma profunda chanfradura. Coloração cinzento-escuro, com reflexos prateados e ventre mais claro.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de cerco e emalhar, Palangre
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4ºC
<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>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação (LC) <a href="http://www.iucnredlist.org/details/195091/0">http://www.iucnredlist.org/details/195091/0</a>

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Fishbase, IUCN, DGRM.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL XAPUTA (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		125/523
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	ω-3 (g)	-
	C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	75
	Colesterol (mg)	79

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	36
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	16
A-tocoferol (E) (mg)	2,6
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	9
Vitamina B6 (mg)	0,63
Vitamina B12 (µg)	10
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	1,2

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	110
Potássio (K) (mg)	430
Cálcio (Ca) (mg)	25
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,7
Zinco (Zn) (mg)	0,5

\* Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponível em <http://www.magrama.gob.es/es/>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

A Xaputa é um peixe com alto teor de **proteína, vitamina B12 e D.**

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitaminas: B6, E, niacina e dos minerais potássio e fósforo.