

FAO SBR	NOME COMERCIAL	GORAZ¹ (Blackspot (=red) seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pagellus bogaraveo</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: www.cienciaviva.pt

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Os juvenis encontram-se no infralitoral em fundos rochosos; os adultos encontram-se até 700 m de profundidade, em fundos de vasa. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e pequenos peixes. Reproduz-se no verão e no outono. Perfil da cabeça arredondado; diâmetro ocular maior que o comprimento do focinho; escamas dorsais terminando entre a margem posterior e o meio do olho; em ambas as maxilas dentes pontiagudos à frente, molariformes atrás; barbatana anal com três espinhos e 11 - 12 raios moles. Coloração rosada-avermelhado dorsalmente e ventre prateado-esbranquiçado. Mancha negra no início da linha lateral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	33 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; redes de emalhar e 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) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Quase ameaçada https://www.iucnredlist.org/species/170244/42447640

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); Manual De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa, IPMA (2018); DGAV; DGRM; IUCN.

¹ A presente versão foi atualizada relativamente ao tamanho mínimo de captura.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GORAZ (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		100/420
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	2,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	57,6
	DHA (mg) **	486,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,8
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,8
	Colesterol (mg)	36

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	19
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	15
A-tocoferol (E) (mg)	0,7
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,07
Niacina (mg)	2,6
Vitamina B6 (mg)	0,41
Vitamina B12 (µg)	1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,5
Sódio (Na) (mg)	100
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	32
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,7

* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

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

Fornecer ainda, uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6 e B12, potássio e fósforo.