FAO COE		
	NOME COMERCIAL	**SAFIO** (European conger)
	NOME CIENTÍFICO	***Conger conger***
	CLASSIFICAÇÃO	Filo **Chordata**
		Classe **Actinopterygii**
		Ordem **Anguiliformes**
		Família **Congridae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica. Surge em substratos rochosos em buracos e pequenas grutas (que abandona temporariamente, para se alimentar), e pode surgir em profundidades superiores a 1000 metros. Corpo longo, cilíndrico e sem escamas. Tem uma boca grande com dentes pontiagudos e bordos grossos, maxilas fortes e o maxilar superior ligeiramente maior que o inferior; origem da barbatana dorsal ao nível da extremidade das barbatanas peitorais. Coloração negra ou acinzentada no dorso (que escurece com a idade) e mais clara no ventre.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	58 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de Arrasto, Palangre e Pesca à linha
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco e inteiro/eviscerado
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: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/194969/2369649

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

Correio eletrónico: docapesca@docapesca.pt | ***Site***: www.docapesca.pt

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SAFIO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	109/456

MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	4,2
	Ácidos gordos saturados (g)	1,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	105,7
	DHA (mg) **	424,9
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,7
	Sal (mg)	210
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	17,7
	Colesterol (mg)	49

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	267
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	91
A-tocoferol (E) (mg)	1,5
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,05
Niacina (mg)	1,5
Vitamina B6 (mg)	0,55
Vitamina B12 (µg)	0,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	13

MINERAIS	
Cinza (g)	1
Sódio (Na) (mg)	84
Potássio (K) (mg)	340
Cálcio (Ca) (mg)	130
Fósforo (P) (mg)	220
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	1,1

*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:

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

Fornece uma quantidade significativa de vitaminas A e B6, e dos minerais potássio e fósforo.

Correio eletrónico: docapesca@docapesca.pt | ***Site***: www.docapesca.pt