FAO SQM			
	NOME COMERCIAL	**POTA** (Flying squid)	
	NOME CIENTÍFICO	***Illex coindetii***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Mollusca**
		Classe	**Cephalopoda**
		Ordem	**Oegopsida**
		Família	**Ommastrephidae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica nerítica (costeira). Corpo alongado e cilíndrico. Concha interna (gládio). Decápodes (8 braços + 2 tentáculos). As barbatanas ocupam menos de dois terços do comprimento do manto. Apresenta dimorfismo sexual bem pronunciado. Coloração rosada-avermelhada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto e toneiras
MODO DE APRESENTAÇÃO	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: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação https://www.iucnredlist.org/species/163269/134869018

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

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	70/291
Lípidos Totais (g)	0,8
Ácidos gordos saturados (g)	0,2
Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,05
Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
EPA (mg)	72,3
DHA (mg)	224,7
Hidratos de Carbono (g)	-
Proteína (g)	14,6
Sal (g)	-
Fibra alimentar (g)	-
Água (g)	83,1
Colesterol (mg)	138

MACROCONSTITUINTES

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	20
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	5
A-tocoferol (E) (mg)	1,1
Tiamina (B1) (mg)	0,15
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	1,3
Vitamina B6 (mg)	-
Vitamina B12 (µg)	-
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,2

MINERAIS	
Cinza (g)	0,9
Sódio (Na) (mg)	214
Potássio (K) (mg)	158
Cálcio (Ca) (mg)	12
Fósforo (P) (mg)	242
Magnésio (Mg) (mg)	42
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	1,4

*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 Pota é um molusco com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fonte de vitamina **D**. Fornece ainda uma quantidade significativa de fósforo.

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