

<b>salmo solar FAO SAL</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>SALMÃO-DO-ATLÂNTICO</b> (Atlantic salmon)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Salmo salar</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Salmoniformes</b>	
Família		<b>Salmonidae</b>		



Fonte: IPMA

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie anádroma. Habita no mar e realiza migrações para os rios, para se reproduzir. Corpo alongado, com duas barbatanas dorsais sendo a primeira espinhosa e a segunda adiposa (situada entre a barbatana dorsal e anal). As barbatanas pélvicas ocupam uma posição abdominal. As escamas são relativamente pequenas. O maxilar é pequeno atingindo a metade posterior do olho. Os machos velhos podem apresentar as mandíbulas curvas. Geralmente não possui pequenas malhas escuras abaixo da linha lateral.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	55 cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de cerco e emalhar
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS</b> (quando aplicáveis)	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: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Vulnerável <a href="https://www.iucnredlist.org/species/19855/2532398">https://www.iucnredlist.org/species/19855/2532398</a>

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), IUCN, IPMA, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, FAO.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SALMÃO-DO-ATLÂNTICO (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		262/1090
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	21,9
	Ácidos gordos saturados (g)	4,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	10
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,1
	EPA (mg) **	1172,1
	DHA (mg) **	1772,6
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	16,2
	Sal (g)	0,1
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	60,5
	Colesterol (mg)	40

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	33	Cinza (g)	1,3
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	38
Vitamina D (µg)	11	Potássio (K) (mg)	300
A-tocoferol (E) (mg)	4	Cálcio (Ca) (mg)	12
Tiamina (B1) (mg)	0,18	Fósforo (P) (mg)	210
Riboflavina (B2) (mg)	0,04	Magnésio (Mg) (mg)	23
Niacina (mg)	3,6	Ferro (Fe) (mg)	0,5
Vitamina B6 (mg)	0,45	Zinco (Zn) (mg)	0,5
Vitamina B12 (µg)	1,9		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	10		

\*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 Salmão é um peixe **alto** teor de **proteína**, gordura **monoinsaturado**, **ómega – 3**, vitamina **D**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitaminas B12, B6, E, niacina, potássio e fósforo.