FAO CRE			
	NOME COMERCIAL	**SAPATEIRA** (Edible Crab)	
	NOME CIENTÍFICO	***Cancer pagurus***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Arthropoda**
		Classe	**Malacostraca**
		Ordem	**Decapoda**
		Família	**Cancridae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Habita em fendas e buracos dos fundos rochosos até aos 100 metros de profundidade. Alimenta-se, à noite, essencialmente de crustáceos e bivalves que captura com as pinças. Reproduz-se durante a primavera e verão após a fêmea mudar a carapaça. Corpo robusto, mais largo do que comprido. Carapaça convexa, lisa, de forma oval e bordos laterais vincados formando dez lóbulos. Coloração vermelho-acastanhada e o primeiro par de pereiópodes transformado em pinças grandes e robustas com as extremidades pretas. Os restantes quatro pares estão cobertos de pilosidades.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	13 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas e redes de emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo 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 crustáceos
OBSERVAÇÕES	

Fonte: *Multilingual & Ilustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

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

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	104/438

MACROCONSTITUINTES	**Lípidos Totais (g)**	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,5
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,9
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,047
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,5
	Sal (g)	0,7
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	75,7
	Colesterol (mg)	78

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	2
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	2,4
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,17
Niacina (mg)	2,4
Vitamina B6 (mg)	0,21
Vitamina B12 (µg)	9,55
Vitamina C (mg)	2,5
Folatos (µg)	25,9

MINERAIS	
Cinza (g)	1,9
Sódio (Na) (mg)	280
Potássio (K) (mg)	270
Cálcio (Ca) (mg)	84
Fósforo (P) (mg)	210
Magnésio (Mg) (mg)	43
Ferro (Fe) (mg)	1,7
Zinco (Zn) (mg)	7,7

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Sapateira é um crustáceo com alto teor de **proteína** e de **vitamina B12.**

Fornece ainda uma quantidade significativa de niacina, fósforo, zinco, vitaminas B6 e E.