FAO MAC			
	NOME COMERCIAL	**SARDA** (Atlantic mackerel)	
	NOME CIENTÍFICO	***Scomber scombrus***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Chordata**
		Classe	**Actinopterygii**
		Ordem	**Perciformes**
		Família	**Scombridae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica que habita a coluna de água em zonas costeiras e forma grandes cardumes migradores. Pode alcançar os 250m de profundidade. Corpo sem escamas, cabeça bicuda e comprida. Parte da cabeça situada entre os olhos, opaca. Primeira barbatana dorsal com 11 – 13 raios espinhosos. Com espaçamento entre as duas barbatanas dorsais superior ao comprimento da base da primeira dorsal. De coloração azul metálico, dorso esverdeado com listas azuis, ventre prateado e sem manchas, características que a distingue da espécie *S. colias*. Apresenta uma mancha negra por cima do opérculo e uma banda longitudinal negra sobre a dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto do cerco
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 peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/170354/18207463

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, IUCN, IPMA.

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SARDA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	181/756
Lípidos Totais (g)	11,7
Ácidos gordos saturados (g)	3,1
Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,8
Ácidos gordos polinsaturados (g)	3,5
EPA (mg) **	908,5
DHA (mg) **	185
Hidratos de Carbono (g)	0
Proteína (g)	19
Sal (g)	0,2
Fibra alimentar (g)	0
Água (g)	67,1
Colesterol (mg)	45

MACRONUTRIENTES

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	64
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	9,3
A-tocoferol (E) (mg)	1,5
Tiamina (B1) (mg)	0,11
Riboflavina (B2) (mg)	0,19
Niacina (mg)	5,8
Vitamina B6 (mg)	0,43
Vitamina B12 (µg)	8,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	76
Potássio (K) (mg)	370
Cálcio (Ca) (mg)	56
Fósforo (P) (mg)	270
Magnésio (Mg) (mg)	30
Ferro (Fe) (mg)	0,1
Zinco (Zn) (mg)	2,7

*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:

A Sarda é um peixe com alto teor de **proteína**, de **gorduras insaturadas**, **ómega – 3**, vitamina **B12**.

É ainda fonte de vitamina **D** e fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio, fósforo e zinco.