FAO TRS			
	NOME COMERCIAL	**TRUTA-COMUM** (Sea trout)	
	NOME CIENTÍFICO	***Salmo trutta***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Chordata**
		Classe	**Actinopterygii**
		Ordem	**Salmoniformes**
		Família	**Salmonidae**

Fonte: manual IPMA

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie tanto de água doce como de água salgada. Alimenta-se essencialmente de insetos aquáticos, moluscos, crustáceos e pequenos peixes. Apresenta uma cabeça pequena e pontiaguda. Boca comprida que se estende para além dos olhos. Maxilar superior terminando atrás do nível do bordo posterior do olho. Barbatanas pélvicas com uma posição abdominal. Tem 3-4 espinhas dorsais, com 10-15 raios moles, e 3-4 espinhas anais com 9-14 raios moles. Coloração azul-cinza, com enumeras pequenas malhas escuras e arredondadas, situadas acima e abaixo da linha lateral. A Barbatana adiposa, em geral com a ponta amarelada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	30 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar, Linha
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 da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/19861/9050312

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal - INIP, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente – MAGRAMA, IUCN, DGRM.

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL TRUTA-COMUM (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	182/762

MACROCONSTITUINTES	**Lípidos Totais (g)**	12
	Ácidos gordos saturados (g)	2,16
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	5,43
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,9
	ω-3 (g)	1,64
	C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,242
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,4
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	69,6
	Colesterol (mg)	50

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	13
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	8
A-tocoferol (E) (mg)	-
Tiamina (B1) (mg)	0,2
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	10,4
Vitamina B6 (mg)	0,75
Vitamina B12 (µg)	5
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	26

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	98
Potássio (K) (mg)	310
Cálcio (Ca) (mg)	27
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	26
Ferro (Fe) (mg)	0,7
Zinco (Zn) (mg)	0,8

* Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponível em http://www.magrama.gob.es/es/

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Truta é um peixe com alto teor de **proteína**, **ómega – 3**, **gorduras monoinsaturadas** e de **vitamina B12**.

É ainda fonte de vitamina B6, vitamina D, tiamina, niacina, potássio e fósforo.