FAO BSS			
	NOME COMERCIAL	**ROBALO** (European seabass)	
	NOME CIENTÍFICO	***Dicentrarchus labrax***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Chordata**
		Classe	**Actinopterygii**
		Ordem	**Perciformes**
		Família	**Moronidae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica que vive sobre os fundos arenosos, rochosos e de rebentação. Os juvenis formam cardumes em conjunto com outras espécies e os adultos vivem solitários. Reproduz-se de Janeiro a Abril. Pode ocorrer as águas salobras dos estuários. Alimenta-se de crustáceos, peixes e moluscos. Corpo alongado com um pedúnculo caudal grosso. De coloração cinzento-prateada, com reflexos azuis ou verdes no dorso, e uma mancha negra no bordo do opérculo.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	36 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto e de emalhar, Palangre e Anzol
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/135606/69716443

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

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

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	145/607

MACROCONSTITUINTES	**Lípidos Totais (g)**	7,9
	Ácidos gordos saturados (g)	1,8
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,7
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,5
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	71,8
	Colesterol (mg)	52

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	36
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	5
A-tocoferol (E) (mg)	0,17
Tiamina (B1) (mg)	0,26
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	2,7
Vitamina B6 (mg)	0,49
Vitamina B12 (µg)	1,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,5

MINERAIS	
Cinza (g)	1,7
Sódio (Na) (mg)	95
Potássio (K) (mg)	350
Cálcio (Ca) (mg)	52
Fósforo (P) (mg)	230
Magnésio (Mg) (mg)	38
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	1,2

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em https://insa.foodcase.ch/

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Robalo é um peixe fonte de **proteína** e **vitamina D**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de tiamina (B1), Niacina, vitamina B6, vitamina B12, potássio e fósforo.