FAO COC	NOME COMERCIAL	**BERBIGÃO** (Common edible cockle)	
	NOME CIENTÍFICO	***Cerastoderma edule***	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Mollusca**
		Classe	**Bivalvia**
		Ordem	**Cardiida**
		Família	**Cardiidae**

Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Concha quase esférica, pouco alongada no bordo posterior. Zona das marés das lagunas litorais e estuários, em fundos areno vasosos. Costelas estreitas e largas com lamelas transversais nítidas. Linhas de crescimento não marcadas. Coloração esbranquiçada, amarelada ou cinza, com zonas mais escuras. Interior branco com manha0, de cor castanho ou violeta na zona do músculo posterior.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	2,5 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, em dragas e apanha
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 moluscos
OBSERVAÇÕES	Verificar interdições de captura por contaminação biológica ou química no site do IPMA

Fonte: *Multilingual & Ilustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia de Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Ictioterm, IPMA, DGRM, IUCN.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	59/250

MACROCONSTTUINTES	Lípidos Totais (g)	0,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
	EPA (mg) **	593,9
	DHA (mg) **	214,7
	Hidratos de Carbono (g)	2,7
	Proteína (g)	10,5
	Sal (g)	0,9
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,5
	Colesterol (mg)	30

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,11
Niacina (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (µg)	41
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	18

MINERAIS	
Cinza (g)	3,2
Sódio (Na) (mg)	380
Potássio (K) (mg)	62
Cálcio (Ca) (mg)	56
Fósforo (P) (mg)	160
Magnésio (Mg) (mg)	58
Ferro (Fe) (mg)	5,9
Zinco (Zn) (mg)	1,1

*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 Berbigão é um molusco com alto teor de **proteína**, **ómega – 3**, vitamina **B12** e com **baixo** teor de **gordura**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de magnésio e ferro.