

FAO SQR	NOME COMERCIAL	LULA (European squid)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Loligo vulgaris</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Mollusca	
		Classe	Cephalopoda	
		Ordem	Myopsida	
Família		Loliginidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie nectobentónica, habita desde a superfície até aos 550 metros de profundidade. Corpo alongado e cilíndrico com uma concha interna – gladius – barbatanas triangulares, oito braços com duas fiadas longitudinais de ventosas e dois tentáculos não retráteis. A massa tentacular apresenta ventosas centrais maiores que as marginais, características que diferencia esta espécie da Lula-riscada (*Loligo forbesi*) onde as ventosas são de tamanho idêntico. Coloração rosa-avermelhada com pontuações mais escuras na zona dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	10cm (comprimento do manto)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, de tresmalho e de emalhar, linha/toneira
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 dos indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Falta de informação https://www.iucnredlist.org/species/190946/1961958

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

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		71/302
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,2
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
	EPA (mg) **	111,1
	DHA (mg) **	242,4
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,8
	Sal (g)	0,5
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,4
	Colesterol (mg)	140

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	10
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	3,5
A-tocoferol (E) (mg)	1,2
Tiamina (B1) (mg)	0,07
Riboflavina (B2) (mg)	0,02
Niacina (mg)	1
Vitamina B6 (mg)	0,05
Vitamina B12 (µg)	1,1
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	7,1

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	200
Potássio (K) (mg)	220
Cálcio (Ca) (mg)	18
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	49
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	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:

A Lula é um molusco com **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa de fósforo, das vitaminas D e B12.