FAO MON	NOME COMERCIAL	TAMBORIL (Monkfish)	
	NOME CIENTÍFICO	*Lophius piscatorius*	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	**Chordata**
		Classe	**Actinopterygii**
		Ordem	**Lophiiformes**
		Família	**Lophiidae**

Fonte: www.cienciaviva.pt

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica, que ocorre em fundos rochosos, arenosos e lodosos. Corpo achatado dorso-ventralmente. Caracterizado por uma cabeça larga e achatada. Boca grande. Barbatana dorsal com 11 – 12 raios: o primeiro raio da barbatana dorsal termina num apêndice membranoso bífido; o terceiro raio da dorsal é comprido. Com 9 – 10 raios na barbatana anal. As barbatanas peitorais inserem-se num pedúnculo e com o peritoneu claro, o que o distingue do Tamboril-preto (*Lophius budegassa*). De coloração castanho-escuro no dorso, e ventre mais claro.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, de emalhar e anzol
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco e inteiro/eviscerado
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	Defeso da espécie: janeiro e fevereiro (> 3% do total a bordo) / Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/198610/45128985

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, IUCN, IPMA, Mar de Portugal (Ciência Viva).

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)	73/312

MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	6,2
	DHA (mg) **	38,0
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,9
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	80,4
	Colesterol (mg)	42

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	24
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,23
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,02
Niacina (mg)	2
Vitamina B6 (mg)	0,05
Vitamina B12 (µg)	0,26
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	7,3

MINERAIS	
Cinza (g)	1,10
Sódio (Na) (mg)	86
Potássio (K) (mg)	330
Cálcio (Ca) (mg)	7
Fósforo (P) (mg)	210
Magnésio (Mg) (mg)	27
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	0,5

*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 Tamboril é um peixe **sem gordura**, com alto teor de **proteína** e é fonte de **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa de potássio e fósforo.