

FAO POA	NOME COMERCIAL	XAPUTA (Atlantic pomfret)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Brama Brama</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Bramidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica que ocorre em águas oceânicas entre os 12 e 24º C de temperatura. Efetua migrações sazonais que parecem estar relacionados com a temperatura da água. Reprodução entre o Verão e o Outono. Pode atingir os 70cm de comprimento e pesar até 6cm. Corpo ovalado, alto e muito comprimido. Perfil cefálico convexo. Diâmetro ocular maior que a largura interorbital. Boca oblíqua, com dentes em banda. 1º Arco branquial com 14-18 branqui-ténias. Barbatana dorsal (3-4 raios espinhosos e 29-34 raios segmentados) tem origem ao nível da base das barbatanas peitorais. Barbatanas peitorais muito longas e a barbatana caudal com uma profunda chanfradura. Coloração cinzento-escuro, com reflexos prateados e ventre mais claro.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de cerco e emalhar, Palangre
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4ºC
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação (LC) http://www.iucnredlist.org/details/195091/0

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Fishbase, IUCN, DGRM.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL XAPUTA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		125/523
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	ω-3 (g)	-
	C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	75
	Colesterol (mg)	79

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	36
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	16
A-tocoferol (E) (mg)	2,6
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	9
Vitamina B6 (mg)	0,63
Vitamina B12 (µg)	10
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	1,2

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	110
Potássio (K) (mg)	430
Cálcio (Ca) (mg)	25
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,7
Zinco (Zn) (mg)	0,5

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Xaputa é um peixe com alto teor de **proteína, vitamina B12 e D.**

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitaminas: B6, E, niacina e dos minerais potássio e fósforo.