

FAO NEP	NOME COMERCIAL	LAGOSTIM (Norway lobster)	
	NOME CIENTÍFICO	<i>Nephrops norvegicus</i>	
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Arthropoda
		Classe	Malacostraca
		Ordem	Decapoda
		Família	Nephropidae



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Vive nos fundos vascosos de 200m a 300m, onde escava galerias. Alimenta-se de uma grande variedade de peixes, crustáceos e moluscos. Carapaça dura e espinhosa. Rostro longo com 3 – 4 espinhos nos bordos laterais e 1 – 2 dentes no bordo ventral. Primeiro par de patas armado de pinças longas e fortes, com fiadas de espinhos dispostos longitudinalmente. Placas laterais dos segmentos abdominais bem desenvolvidas. Corpo com bandas de cor rosa-salmão, intercaladas de branco.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	7cm (comprimento total) e 2cm (carapaça ou cefalotórax) {caudas – 3,7cm}
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Armadilhas e redes de arrasto
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)	Crítérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) / Crítérios 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 crustáceos. Pode conter sulfitos.
OBSERVAÇÕES	Defeso da espécie – janeiro. Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) e da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/169967/85697412

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); DGRM; Biodiversidade nas pescas do Algarve; M. Cristo (1998) Feeding ecology of *Nephrops norvegicus* (Decapoda: Nephropidae), Journal of Natural History, 32; Guia do consumidor do pescado (Vila do Bispo); IUCN; IPMA.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		94/392
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)	57,1
	DHA (mg)	76,8
	Hidratos de Carbono (g)	0,2
	Proteína (g)	20,9
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,1
	Colesterol (mg)	68

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	8,3
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	2,2
Tiamina (B1) (mg)	0,09
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	-
Vitamina B6 (mg)	0,1
Vitamina B12 (µg)	1,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	13,5

MINERAIS	
Cinza (g)	2,1
Sódio (Na) (mg)	-
Potássio (K) (mg)	413
Cálcio (Ca) (mg)	72
Fósforo (P) (mg)	216
Magnésio (Mg) (mg)	40,5
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	4,5

* Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Lagostim é um crustáceo com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornece uma quantidade significativa de fósforo e zinco.