

FAO BRF	NOME COMERCIAL	CANTARILHO-LEGÍTIMO (Blackbelly rosefish)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Helicolenus dactylopterus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Scorpaeniformes	
Família		Sebastidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal de fundos rochosos. Solitária, agregando-se apenas na altura da reprodução que ocorre no verão. Apresenta dimorfismo sexual, sendo os machos maiores que as fêmeas. Corpo robusto, cabeça larga e com vários espinhos característicos. Barbatana dorsal com 10 – 14 (geralmente 11-13) raios moles. Coloração avermelhada no dorso e mais clara na parte ventral com bandas vermelhas nos flancos, sendo estas menos demarcadas nos adultos. Exemplares de menor tamanho apresentam manchas brancas na barbatana dorsal. Possui uma mancha escura na parte posterior do opérculo e a mucosa bucal mais escura.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; Redes de arrasto e de emalhar
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 de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação https://www.iucnredlist.org/species/195093/45859093

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva), DGAV, DGRM.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CANTARILHO-LEGÍTIMO (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		100/424
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,5
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,9
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,5
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,6
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	77,3
	Colesterol (mg)	42

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	20
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	2,3
A-tocoferol (E) (mg)	1,2
Tiamina (B1) (mg)	0,13
Riboflavina (B2) (mg)	0,09
Niacina (mg)	2,8
Vitamina B6 (mg)	0,18
Vitamina B12 (µg)	2,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	6

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	78
Potássio (K) (mg)	300
Cálcio (Ca) (mg)	15
Fósforo (P) (mg)	200
Magnésio (Mg) (mg)	29
Ferro (Fe) (mg)	0,6
Zinco (Zn) (mg)	0,6

* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Cantarilho é um peixe com **baixo** teor de **gordura** e com alto teor de **proteína**.

Fornecer, ainda, uma quantidade significativa de vitamina B12, D, niacina, potássio e fósforo.