


FAO HOM	NOME COMERCIAL	CARAPAU (Horse mackerel)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Trachurus trachurus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Carangidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie pelágica a demersal. Corpo alongado. Com 2 barbatanas dorsais. Apresenta uma fiada completa de escudetes ao longo da linha lateral com uma inflexão muito marcada ao nível dos espinhos anais; linha lateral acessória terminando entre o 19º e 31º raio mole da segunda dorsal. Coloração cinzenta prateada, mais escura no dorso com tonalidades verdes ou azuis e com uma linha lateral muito pronunciada que termina em escamas em forma de escudo. Apresenta uma mancha negra característica junto ao opérculo.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	15 cm (a)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de cerco, de arrasto e 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	Público geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação https://www.iucnredlist.org/species/198647/44767022

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, IPMA, Mar de Portugal (Ciência Viva).

(a) Podem ser desembarcados exemplares com comprimento entre 12 e 14cm, nos termos da legislação comunitária aplicável. Não aplicável nas águas da subárea dos Açores da zona económica exclusiva (ZEE).

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		105/442
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,9
	EPA (mg) **	128
	DHA (mg) **	363,4
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,7
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	75,6
	Colesterol (mg)	36

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	15
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	4,1
A-tocoferol (E) (mg)	0,37
Tiamina (B1) (mg)	0,15
Riboflavina (B2) (mg)	0,15
Niacina (mg)	5
Vitamina B6 (mg)	0,36
Vitamina B12 (µg)	5,7
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza	1,4
Sódio (Na) (mg)	80
Potássio (K) (mg)	400
Cálcio (Ca) (mg)	69
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	33
Ferro (Fe) (mg)	1,2
Zinco (Zn) (mg)	1,2

*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>

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Carapau é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína**, **ómega – 3** e **vitamina B12**.

Fornecer, ainda, uma quantidade significativa das vitaminas D e B6, niacina, potássio e fósforo.