

FAO FCP	NOME COMERCIAL	CARPA (Common carp)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Cyprinus carpio</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Cypriniformes	
Família		Cyprinidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie típica dos rios e lagos. Opta por água calmas, de baixa correntes, rica em vegetação e fundos lamacentos. Consegue suportar água com baixo nível de oxigénio e temperatura alta. Espécie omnívora. Pode alcançar os 80cm de comprimento. Corpo robusto e arredondado. Boca protráctil, lábios carnudos com dois pares de barbas lateralmente. Escamas grande. A barbatana dorsal grande e denticulada, com um 1º raio espinhoso, e com 16 e 22 raios macios. Barbatana caudal é curta e apresenta 5/6 raios macios. As barbatanas pélvicas, na zona ventral, apresentam um raio duro e 6-10 raios moles. Quase ao nível da zona abdominal, estão inseridas mais a baixo as barbatanas peitorais. Coloração amarela-dourada, mais escura no dorso e mais clara no ventre.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Anzol
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) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007); / Critérios químicos: Reg. (CE) nº 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 – Vulnerável https://www.iucnredlist.org/species/6181/12559362

Fonte: Fishbase, Ictieterm, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente – MAGRAMA (Carpa), IUCN, FAO.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		127/532
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	5,6
	Ácidos gordos saturados (g)	1,08
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,4
	ω - 3 (g)	0,7
	C18:2 Linoleico (ω - 6) (g)	0,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,8
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,3
	Colesterol (mg)	66

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9	Cinza (g)	-
Caroteno (µg)	-	Sódio (Na) (mg)	49
Vitamina D (µg)	24,7	Potássio (K) (mg)	333
A-tocoferol (E) (mg)	0,6	Cálcio (Ca) (mg)	41
Tiamina (B1) (mg)	0,12	Fósforo (P) (mg)	415
Riboflavina (B2) (mg)	0,06	Magnésio (Mg) (mg)	29
Niacina (mg)	1,6	Ferro (Fe) (mg)	1,2
Vitamina B6 (mg)	0,19	Zinco (Zn) (mg)	1,5
Vitamina B12 (µg)	1,53		
Vitamina C (mg)	1,6		
Folatos (µg)	15		

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A carpa é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3 e vitamina D.**

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio, fósforo e zinco.