

<b>FAO CTC</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CHOCO-VULGAR</b> (Common cuttlefish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Sepia officinalis</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Mollusca</b>	
		Classe	<b>Cephalopoda</b>	
		Ordem	<b>Sepiida</b>	
Família		<b>Sepiidae</b>		



Fonte: Docapesca

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie demersal que habita fundos arenosos e rochosos até aos 300 metros de profundidade. Os juvenis desta espécie confundem-se com a espécie *S. orbignyana* que se distingue por apresentar 4 fiadas de ventosas nos braços e siba com espinho a perfurar o manto. Corpo oval achatado dorso-ventralmente, com uma concha interna calcária – a siba. Possui oito braços, barbatanas longas e delegadas em forma de ondas, dois tentáculos longos e retrateis. Coloração castanho-esbranquiçada com bandas dorsais escuras.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	10 cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de emalhar, de tresmalho, de arrasto e à linha com toneira
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="https://www.iucnredlist.org/species/162664/939991">https://www.iucnredlist.org/species/162664/939991</a>

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN, IPMA.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CHOCO-VULGAR (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		79/336
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,4
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	11,2
	DHA (mg) **	37,6
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,9
	Sal (g)	0,5
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,6
	Colesterol (mg)	76

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,94
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	1,1
Vitamina B6 (mg)	0,06
Vitamina B12 (µg)	1,2
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	8,8

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	200
Potássio (K) (mg)	320
Cálcio (Ca) (mg)	8
Fósforo (P) (mg)	270
Magnésio (Mg) (mg)	49
Ferro (Fe) (mg)	0,1
Zinco (Zn) (mg)	1,7

\*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>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Choco-vulgar é um molusco **sem gordura**, com alto teor de **proteína** e fonte de **ómega – 3**.

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