

FAO MGR	NOME COMERCIAL	CORVINA-LEGÍTIMA (Meagre)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Argyrosomus regius</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sciaenidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal e migradora. Ocorre ao longo da plataforma continental, em águas costeiras à superfície ou no fundo, podendo alcançar os 200m de profundidade. Os juvenis podem ser encontrados em lagoas e estuários. Alimenta-se de peixes e crustáceos. Corpo alongado, fusiforme, de cor prateada, e que pode atingir grandes dimensões. Apresenta escamas ctenoides, rugosas e uma boca grande, oblíqua, com dentes em várias fiadas. Possui duas barbatanas dorsais, a segunda duas vezes mais longa que a primeira, uma barbatana anal muito curta e a barbatana caudal truncada.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	42 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar, de tresmalho, Palangre e Pesca à linha
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado 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/198706/21622837

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CORVINA-LEGÍTIMA (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		94/399
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	1,4
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,5
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg) **	5,7
	DHA (mg) **	147
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,4
	Sal (g)	0,1
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,7
	Colesterol (mg)	50

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	1
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	16
A-tocoferol (E) (mg)	0,45
Tiamina (B1) (mg)	0,07
Riboflavina (B2) (mg)	0,14
Niacina (mg)	2,7
Vitamina B6 (mg)	0,29
Vitamina B12 (µg)	0,3
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	56
Potássio (K) (mg)	430
Cálcio (Ca) (mg)	13
Fósforo (P) (mg)	230
Magnésio (Mg) (mg)	31
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	0,5

*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:

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

Fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, potássio e fósforo.