

FAO SBG	NOME COMERCIAL	DOURADA (Gilthead seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sparus aurata</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal, que habita fundos arenosos e rochosos, tal como zonas costeiras. Reproduz-se de outubro a dezembro e, apesar de desovar no mar, os juvenis procuram a proteção dos estuários para se desenvolverem. Hermafrodita, sendo nos primeiros dois anos macho e com 2-3anos e entra os 30-40cm transformam-se em fêmeas. Corpo oval, alto e comprido. Com quatro a seis dentes caninos anteriores em cada maxila; lateralmente duas a quatro fiadas de dentes molares e uma cor cinzenta-prateada com uma mancha negra por cima do opérculo e uma mancha dourada entre os olhos que a caracteriza. Banda longitudinal negra sobre a dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	19 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Rede de Arrasto e de Emalhar; Palangre
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/170253/42449933

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

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		167/698
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	9,8
	Ácidos gordos saturados (g)	2,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,6
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	2,8
	EPA (mg) **	425,1
	DHA (mg) **	1207
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,7
	Sal (g)	0,1
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	68,9
	Colesterol (mg)	51

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	11	Cinza (g)	1,4
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	59
Vitamina D (µg)	12	Potássio (K) (mg)	380
A-tocoferol (E) (mg)	0,82	Cálcio (Ca) (mg)	15
Tiamina (B1) (mg)	0,2	Fósforo (P) (mg)	250
Riboflavina (B2) (mg)	0,08	Magnésio (Mg) (mg)	28
Niacina (mg)	5,1	Ferro (Fe) (mg)	0,4
Vitamina B6 (mg)	0,36	Zinco (Zn) (mg)	0,8
Vitamina B12 (µg)	4,8		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	24		

*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 Dourada é um peixe com **alto** teor de **proteína**, de **ômega – 3** e vitaminas **D** e fonte de **B12**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo.