

FAO GPW	NOME COMERCIAL	GAROUPA-LEGÍTIMA (White grouper)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Epinephelus aeneus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Serranidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica que ocorre em fundos rochosos, arenosos e lodosos. Pode alcançar até 1 m de comprimento. Alimenta-se de peixes, crustáceos e cefalópodes. Corpo alongado e robusto. Três espinhas no opérculo. Barbatana dorsal com 14 a 16 raios moles. Barbatana anal com 8 ou 9 raios. Ponta da barbatana caudal arredondada. De coloração cinza esverdeado, com três linhas brancas na cabeça e linhas escuras nos flancos (pouco visíveis).

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	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)	<p>Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007)</p> <p>Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006</p>
ROTULAGEM	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergias ou intolerância a peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Falta de informação https://www.iucnredlist.org/species/132722/44902814

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Ictioterm, IUCN.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		95/400
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,4
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,4
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,5
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,5
	Colesterol (mg)	37

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	50	Cinza (g)	1,4
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	130
Vitamina D (µg)	7	Potássio (K) (mg)	300
A-tocoferol (E) (mg)	2,6	Cálcio (Ca) (mg)	18
Tiamina (B1) (mg)	0,03	Fósforo (P) (mg)	160
Riboflavina (B2) (mg)	0,05	Magnésio (Mg) (mg)	31
Niacina (mg)	1,1	Ferro (Fe) (mg)	0,6
Vitamina B6 (mg)	0,3	Zinco (Zn) (mg)	0,5
Vitamina B12 (µg)	1		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	6		

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2020. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Garoupa é um peixe com alto teor de **proteína** e fonte de vitamina **D**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa de vitamina E, potássio e fósforo.