

FAO SBR	NOME COMERCIAL	GORAZ (Blackspot (=red) seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pagellus bogaraveo</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: www.cienciaviva.pt

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Os juvenis encontram-se no infralitoral em fundos rochosos; os adultos encontram-se até 700 m de profundidade, em fundos de vasa. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e pequenos peixes. Reproduz-se no verão e no outono. Perfil da cabeça arredondado; diâmetro ocular maior que o comprimento do focinho; escamas dorsais terminando entre a margem posterior e o meio do olho; em ambas as maxilas dentes pontiagudos à frente, molariformes atrás; barbatana anal com três espinhos e 11 - 12 raios moles. Coloração rosada-avermelhado dorsalmente e ventre prateado-esbranquiçado. Mancha negra no início da linha lateral.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	33 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; redes de emalhar e arrasto
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 peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Quase ameaçada https://www.iucnredlist.org/species/170244/42447640

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP); Manual De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa, IPMA (2018); DGAV; DGRM; IUCN.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		100/420
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	2,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,8
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	57,6
	DHA (mg) **	486,7
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,8
	Sal (g)	0,3
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,8
	Colesterol (mg)	36

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	19	Cinza (g)	1,5
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	100
Vitamina D (µg)	15	Potássio (K) (mg)	370
A-tocoferol (E) (mg)	0,7	Cálcio (Ca) (mg)	7
Tiamina (B1) (mg)	0,05	Fósforo (P) (mg)	260
Riboflavina (B2) (mg)	0,07	Magnésio (Mg) (mg)	32
Niacina (mg)	2,6	Ferro (Fe) (mg)	0,4
Vitamina B6 (mg)	0,41	Zinco (Zn) (mg)	0,7
Vitamina B12 (µg)	1		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	15		

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

** Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

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

Fornece ainda, uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6 e B12, potássio e fósforo.