

FAO SOL	NOME COMERCIAL	LINGUADO-LEGÍTIMO (Common sole)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Solea solea</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Pleuronectiformes	
Família		Soleidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal e solitária. Corpo oval e achatado com os olhos na parte superior situados do lado direito; Boca pequena e torcida com dentes pequenos; Narina anterior no lado-cego não dilatada; Barbatana caudal unida ao último raio das barbatanas anal e dorsal por uma membrana bem desenvolvida; As barbatanas peitorais são bem desenvolvidas no lado oculado e no lado cego (sendo ligeiramente mais curta); barbatana peitoral com uma mancha escura na sua extremidade superior. Coloração branca na parte inferior e castanha escura na parte superior com um padrão que se assemelha aos fundos arenosos onde habita.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	24 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de emalhar e de arrasto
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 sujeita a TAC e Lista Vermelha IUCN – Menor preocupação https://www.iucnredlist.org/species/198739/87698320

Fonte: Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Greenpeace, IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL LINGUADO-LEGÍTIMO (por 100g de parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		82/349
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,1
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,1
	Colesterol (mg)	44

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	4
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	9,4
A-tocoferol (E) (mg)	0,32
Tiamina (B1) (mg)	0,09
Riboflavina (B2) (mg)	0,13
Niacina (mg)	2,8
Vitamina B6 (mg)	0,33
Vitamina B12 (µg)	0,94
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	10

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	88
Potássio (K) (mg)	390
Cálcio (Ca) (mg)	21
Fósforo (P) (mg)	220
Magnésio (Mg) (mg)	33
Ferro (Fe) (mg)	0,3
Zinco (Zn) (mg)	0,6

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Linguado legítimo é um peixe sem gordura, com alto teor de **proteína** e fonte de **vitamina D**.

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