

FAO GPD	NOME COMERCIAL	MEROⁱ (Dusky grouper)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Epinephelus marginatus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Serranidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica ocorre entre os 8 e 300m de profundidade. Encontra-se essencialmente em fundos rochosos em adultos e os juvenis mais próximos da costa. Espécie sedentária, solitária, territorial, hermafrodita e de grande longevidade (podendo atingir os 60 anos). Alimenta-se de cefalópodes (p.e. polvos), crustáceos e peixes. Corpo volumoso e robusto. Opérculo com 3 espinhos; margem inferior do preopérculo denticulada. Boca grande e mandíbula proeminente. Caninos grandes em ambas as maxilas. A barbatana dorsal apresenta 11 raios espinhosos e 13-16 segmentados. Barbatana anal com 3 raios espinhosos e 8 segmentados. A barbatana caudal é arredondada. Coloração castanha e amarela, com zonas irregulares mais claras (verificadas também nos juvenis). Margem de cor branca na barbatana caudal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre; redes de emalhar
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 peixe
OBSERVAÇÕES	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Em Perigo https://www.iucnredlist.org/species/7859/44904558

Fonte: Biodiversidade nas pescas do Algarve (2007); Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo); IUCN, Ictioterm.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		92/385
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	2,3
	Ácidos gordos saturados (g)	0,52
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,39
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,7
	Ómega - 3 (g)	0,6
	C18:2 Linoleico (ómega - 6) (g)	0,03
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,8
	Sal (g)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	79,9
	Colesterol (mg)	37

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	-
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	0,8
Tiamina (B1) (mg)	0,08
Riboflavina (B2) (mg)	0,1
Niacina (mg)	6,9
Vitamina B6 (mg)	0,32
Vitamina B12 (µg)	2
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	11

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	80
Potássio (K) (mg)	255
Cálcio (Ca) (mg)	30
Fósforo (P) (mg)	199
Magnésio (Mg) (mg)	23
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,3

* Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponível em <http://www.magrama.gob.es/es/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

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

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

ⁱ A presente versão foi revista e atualizada quanto à classificação “família” e método de captura.