

FAO RPG	NOME COMERCIAL	PARGO-LEGÍTIMO (Red porgy)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Pagrus pagrus</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: www.ictieterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal e hermafrodita. Os juvenis encontram-se em zonas pouco profundas e abrigadas. Vão migrando para zonas cada vez mais profundas ao longo da vida, e por volta dos três anos e 24 cm, ocorre a 1ª maturação sexual, altura em que se transformam em machos. Corpo oval, robusto e comprimido lateralmente. Apresenta grandes dentes caniniformes, quatro superiores e seis inferiores, seguidos de dentes caniniformes mais pequenos e obtusos, sendo molariformes no terço posterior; dois primeiros raios da dorsal pouco mais curtos que os seguintes. O dorso é rosado e os lados são mais prateados com uma linha lateral distinta de escamas até à barbatana caudal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Arrasto de fundo, redes de tresmalho e 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/15873/788483

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), Mar de Portugal (Ciência Viva), IPMA.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		79/337
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	3,2
	DHA (mg) **	44,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,4
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,5
	Colesterol (mg)	38

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	6	Cinza (g)	1,3
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	65
Vitamina D (µg)	9	Potássio (K) (mg)	450
A-tocoferol (E) (mg)	0,45	Cálcio (Ca) (mg)	7
Tiamina (B1) (mg)	0,25	Fósforo (P) (mg)	260
Riboflavina (B2) (mg)	0,02	Magnésio (Mg) (mg)	36
Niacina (mg)	4,8	Ferro (Fe) (mg)	0,7
Vitamina B6 (mg)	0,5	Zinco (Zn) (mg)	0,7
Vitamina B12 (µg)	2,1		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	10		

*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:

O Pargo é um peixe **sem gordura**, com alto teor de **proteína**, fonte de **ómega – 3** e **vitamina D**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas: tiamina (B1), B6 e niacina, e de minerais: potássio e fósforo.