

<b>FAO SFS</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>PEIXE-ESPADA-BRANCO</b> (Silver scabbardfish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Lepidopus caudatus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Trichiuridae</b>		



Fonte: www.ictioform.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie bentopelágica (entre 100 e 250m). Pode chegar a medir 2m de comprimento e a pesar 8kg. Corpo comprido, achatado lateralmente e desprovido de escamas. Barbatana dorsal contínua e longa, sem separação entre a parte espinhosa da mole; espinho posterior ao ânus pequeno e triangular. Boca grande; dentes caniniformes, sendo maiores na parte anterior da maxila superior. Cor prateada uniforme e barbatana dorsal cinzenta escura.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de emalhar e Palangre
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	<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>
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixes
<b>OBSERVAÇÕES</b>	<p>Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação</p> <p><a href="https://www.iucnredlist.org/species/198721/18988823">https://www.iucnredlist.org/species/198721/18988823</a></p>

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

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PEIXE-ESPADA-BRANCO (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		117/493
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	4
	Ácidos gordos saturados (g)	1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,7
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,8
	EPA (mg) **	60,1
	DHA (mg) **	460,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	20,3
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	74,4
	Colesterol (mg)	38

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	17	Cinza (g)	1,3
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	77
Vitamina D (µg)	1,1	Potássio (K) (mg)	250
A-tocoferol (E) (mg)	1,2	Cálcio (Ca) (mg)	16
Tiamina (B1) (mg)	0,05	Fósforo (P) (mg)	180
Riboflavina (B2) (mg)	0,06	Magnésio (Mg) (mg)	26
Niacina (mg)	3,6	Ferro (Fe) (mg)	0,4
Vitamina B6 (mg)	0,19	Zinco (Zn) (mg)	0,6
Vitamina B12 (µg)	2,2		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	30		

\*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 Peixe-espada branco é um peixe com alto teor de **proteína** e **ómega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas B12, D e niacina, e fósforo.