

<b>FAO HKE</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>PESCADA-BRANCA</b> (European hake)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Merluccius merluccius</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Gadiformes</b>	
Família		<b>Merluccidae</b>		



Fonte: Docapesca

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie demersal. Corpo alongado e estreito, coberto de escamas pequenas e caducas. Face superior da cabeça achatada, com uma crista em forma de V no cimo da cabeça (que a distingue dos restantes Gadídeos). Boca grande (termina ao nível do centro do olho) e preta, com numerosos dentes fortes e pontiagudos, sendo a maxila inferior proeminente. Ausência de barbilho mentoniano e presença de 2 barbatanas dorsais. Com 8 – 12 branquispinhas no 1º arco branquial; presença de duas barbatanas dorsais, sendo a segunda semelhante à anal. Coloração cinzento-escuro no dorso, mais clara no ventre e flancos, e branco prateado na região ventral.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	27 cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de Arrasto, de Emalhar e Palangre
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco e inteiro/eviscerado
<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>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007); Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
<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>	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) / Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="https://www.iucnredlist.org/species/198562/45792063">https://www.iucnredlist.org/species/198562/45792063</a>

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

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL PESCADA-BRANCA (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		75/319
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,8
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
	EPA (mg) **	66
	DHA (mg) **	155,3
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,1
	Colesterol (mg)	19

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	3
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	5,6
A-tocoferol (E) (mg)	0,24
Tiamina (B1) (mg)	0,02
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	1,2
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (µg)	0,63
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	27

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	69
Potássio (K) (mg)	410
Cálcio (Ca) (mg)	15
Fósforo (P) (mg)	220
Magnésio (Mg) (mg)	26
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	0,7

\*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:**

A Pescada-branca é um peixe com baixo teor de **gordura**, com alto teor de **proteína**, de **ômega – 3** e fonte de vitamina D.

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