

|                |                        |  |                 |  |
|----------------|------------------------|--|-----------------|--|
| <b>FAO CTG</b> | <b>NOME COMERCIAL</b>  | <b>AMÊIJOA-BOA</b><br>(Grooved carpet shell) |                 |  |
|                | <b>NOME CIENTÍFICO</b> | <i>Ruditapes decussatus</i>                  |                 |  |
|                | <b>CLASSIFICAÇÃO</b>   | Filo   | <b>Molusco</b>  |  |
|                |                        | Classe                                       | <b>Bivalvia</b> |  |
| Ordem          |                        | <b>Veneroidea</b>                            |                 |  |
| Família        |                        | <b>Veneridae</b>                             |                 |  |



Fonte: www.ictieterm.es

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Habita em fundos arenosos ou areno-vasosos da zona infralitoral de estuários e lagunas litorais, entre os 0 e os 20m. A sua reprodução ocorre no Verão. Alimenta-se de microalgas que filtra da água circundante.

De forma oval-subquadrangular com o bordo anterior arredondado, o posterior truncado e o ventral arqueado. Estrias radiais e caneluras concêntricas bem nítidas, dando à concha um aspeto reticulado. Coloração amarelada, com manchas castanhas.

|  |   |
|--|---|
| <b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>                                 | 4cm   |
| <b>ORIGEM</b>  | Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)  |
| <b>MÉTODO DE CAPTURA</b>   | Ganchorra, Arrasto de fundo e apanha à mão  |
| <b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>                                      | Vivo  |
| <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) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007)<br>Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006 |
| <b>ROTULAGEM</b>   | Informação constante na fatura  |
| <b>PÚBLICO-ALVO</b>  | População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos  |
| <b>OBSERVAÇÕES</b>   |   |

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Mar de Portugal (Ciência Viva).

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AMÊIJOA-BOA (por 100g de produto) \***

| VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ) |                                   | 65/276 |
|----------------------------|-----------------------------------|--------|
| MACRONUTRIENTES            | Lípidos Totais (g)                | 0,9    |
|                            | Ácidos gordos saturados (g)       | 0,2    |
|                            | Ácidos gordos monoinsaturados (g) | 0,1    |
|                            | Ácidos gordos polinsaturados (g)  | 0,2    |
|                            | EPA (mg)                          | 58,6   |
|                            | DHA (mg)                          | 54,9   |
|                            | Hidratos de Carbono (g)           | 2,6    |
|                            | Proteína (g)                      | 11,7   |
|                            | Sal (mg)                          | 600    |
|                            | Fibra alimentar (g)               | 0      |
|                            | Água (g)                          | 81,1   |
|                            | Colesterol (mg)                   | 44     |

| VITAMINAS                 |      |
|---------------------------|------|
| Vitamina A (retinol) (µg) | 97   |
| Caroteno (µg)             | 0    |
| Vitamina D (µg)           | 0,1  |
| A-tocoferol (E) (mg)      | 0,29 |
| Tiamina (B1) (mg)         | 0,04 |
| Riboflavina (B2) (mg)     | 0,15 |
| Niacina (mg)              | 1,7  |
| Vitamina B6 (mg)          | 0,04 |
| Vitamina B12 (µg)         | 37   |
| Vitamina C (mg)           | 0    |
| Folatos (µg)              | 9,5  |

| MINERAIS           |     |
|--------------------|-----|
| Cinza (g)          | 1   |
| Sódio (Na) (mg)    | 240 |
| Potássio (K) (mg)  | 78  |
| Cálcio (Ca) (mg)   | 51  |
| Fósforo (P) (mg)   | 180 |
| Magnésio (Mg) (mg) | 100 |
| Ferro (Fe) (mg)    | 8,5 |
| Zinco (Zn) (mg)    | 2,1 |

\*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/peacado/inicio.htm>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

A Amêijo-a-b-a é um molusco **sem gordura**; com alto teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitamina **B12**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de fósforo, magnésio, ferro e zinco.