

FAO COC	NOME COMERCIAL	BERBIGÃO (Common edible cockle)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Cerastoderma edule</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Moluscos	
		Classe	Bivalvia	
		Ordem	Veneroida	
Família	Cardiidae			



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Concha quase esférica, pouco alongada no bordo posterior. Zona das marés das lagunas litorais e estuários, em fundos areno vasosos. Costelas estreitas e largas com lamelas transversais nítidas. Linhas de crescimento não marcadas.

Coloração esbranquiçada, amarelada ou cinza, com zonas mais escuras. Interior branco com mancha de cor castanho ou violeta na zona do músculo posterior.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	2,5 cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto, em dragas e apanha
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Depuração obrigatória

 Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia de Identificação do Pescado de Portugal (INIP), IctioTerm, IPMA, DGRM, IUCN.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL BERBIGÃO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		59/250
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,3
	EPA (mg) **	593,9
	DHA (mg) **	214,7
	Hidratos de Carbono (g)	2,7
	Proteína (g)	10,5
	Sal (mg)	950
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,5
	Colesterol (mg)	30

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0
Tiamina (B1) (mg)	0,05
Riboflavina (B2) (mg)	0,11
Niacina (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (µg)	41
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	18

MINERAIS	
Cinza (g)	3,2
Sódio (Na) (mg)	380
Potássio (K) (mg)	62
Cálcio (Ca) (mg)	56
Fósforo (P) (mg)	160
Magnésio (Mg) (mg)	58
Ferro (Fe) (mg)	5,9
Zinco (Zn) (mg)	1,1

*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/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Berbigão é um molusco com alto teor de **proteína**, **ómega – 3**, vitamina **B12** e com **baixo** teor de **gordura**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de magnésio e ferro.