

<b>FAO ANE</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>BIQUEIRÃO</b> (European anchovy)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Engraulis encrasicolus</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
Ordem		<b>Clupeiformes</b>		
	Família	<b>Engraulidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie pelágica e migradora. Apresenta um corpo alongado e comprimido de secção oval. As escamas são facilmente caducas e apresenta duas escamas alongadas na base da barbatana caudal. O focinho é cónico e projeta-se muito para a frente da maxila superior. As maxilas ultrapassam, para trás, o bordo posterior do olho. Os olhos são grandes e sem pálpebra adiposa. Coloração esverdeada ou azulada com os flancos prateados marginados superiormente por uma banda longitudinal escura.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	12cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de cerco, de arrasto e emalhar
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado e conserva
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/198568/0">http://www.iucnredlist.org/details/198568/0</a>

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Guia de Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IUCN.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL BIQUEIRÃO (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		131/548
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	5
	Ácidos gordos saturados (g)	1,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,6
	EPA (mg)	538
	DHA (mg)	911
	Hidratos de Carbono (g)	-
	Proteína (g)	20,4
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	73,4
	Colesterol (mg)	60

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	15
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,6
Tiamina (B1) (mg)	0,1
Riboflavina (B2) (mg)	0,3
Niacina (mg)	14
Vitamina B6 (mg)	0,1
Vitamina B12 (µg)	0,6
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	104
Potássio (K) (mg)	383
Cálcio (Ca) (mg)	147
Fósforo (P) (mg)	174
Magnésio (Mg) (mg)	41
Ferro (Fe) (mg)	3,3
Zinco (Zn) (mg)	1,7

\* United States Department of Agriculture (USDA). USDA Food Composition Databases. Disponível em <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

O Biqueirão é um peixe com alto teor de **proteína** e **ômega – 3**.

Fornece ainda, uma quantidade significativa de riboflavina (B2), niacina, vitamina B12, cálcio, fósforo, potássio e zinco.