

<b>FAO FCP</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CARPA</b> (Common carp)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Cyprinus carpio</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Cypriniformes</b>	
Família		<b>Cyprinidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie típica dos rios e lagos. Opta por água calmas, de baixa correntes, rica em vegetação e fundos lamacentos. Consegue suportar água com baixo nível de oxigénio e temperatura alta. Espécie omnívora. Pode alcançar os 80cm de comprimento. Corpo robusto e arredondado. Boca protrátil, lábios carnudos com dois pares de barbas lateralmente. Escamas grande. A barbatana dorsal grande e denticulada, com um 1º raio espinhoso, e com 16 e 22 raios macios. Barbatana caudal é curta e apresenta 5/6 raios macios. As barbatanas pélvicas, na zona ventral, apresentam um raio duro e 6-10 raios moles. Quase ao nível da zona abdominal, estão inseridas mais a baixo as barbatanas peitorais. Coloração amarela-dourada, mais escura no dorso e mais clara no ventre.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Anzol
<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
<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 da Lista Vermelha IUCN – Vulnerável (VU) <a href="http://www.iucnredlist.org/details/6181/0">http://www.iucnredlist.org/details/6181/0</a>

Fonte: Fishbase, Ictioterm, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente – MAGRAMA (Carpa), IUCN, FAO.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		127/532
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	5,6
	Ácidos gordos saturados (g)	1,08
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	1,4
	ω - 3 (g)	0,7
	C18:2 Linoleico (ω - 6) (g)	0,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,8
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	76,3
	Colesterol (mg)	66

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	24,7
A-tocoferol (E) (mg)	0,6
Tiamina (B1) (mg)	0,12
Riboflavina (B2) (mg)	0,06
Niacina (mg)	1,6
Vitamina B6 (mg)	0,19
Vitamina B12 (µg)	1,53
Vitamina C (mg)	1,6
Folatos (µg)	15

MINERAIS	
Cinza (g)	-
Sódio (Na) (mg)	49
Potássio (K) (mg)	333
Cálcio (Ca) (mg)	41
Fósforo (P) (mg)	415
Magnésio (Mg) (mg)	29
Ferro (Fe) (mg)	1,2
Zinco (Zn) (mg)	1,5

\* Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponível em <http://www.magrama.gob.es/es/>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

A carpa é um peixe com alto teor de **proteína, ómega – 3 e vitamina D.**

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio, fósforo e zinco.