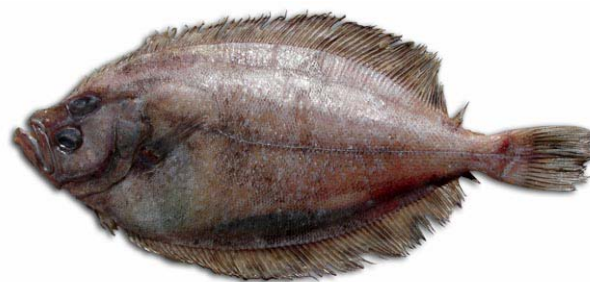


FAO MEG	NOME COMERCIAL	AREIRO (Megrim)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Lepidorhombus whiffiagonis</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Chordata	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Scophthalmidae	
Família		Lepidorhombus		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentónica que vive sobre fundos arenosos e lodosos. Pode ser encontrado até 400m de profundidade. Alimenta-se de peixes e, ocasionalmente, de cefalópodes e crustáceos. Pode atingir os 50cm de comprimento.

Corpo alongado. Olhos são situados no lado esquerdo e separados um do outro por um espaço muito menor que o seu diâmetro. Boca grande e muito oblíqua. Coloração amarelada ao cinzento-acastanhado; manchas escuras praticamente impercetíveis por todo o corpo e nas barbatanas dorsal e anal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	20cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro
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
OBSERVAÇÕES	Espécie sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC).

Fonte: Fishbase, Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Guia para Identificação do Pescado de Portugal – INIP, Ictioterm, DGRM.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL AREIRO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		80
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	1,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,33
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,39
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,61
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	15,8
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	82,3
	Colesterol (mg)	62,2

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	-	Cinza (g)	-
Caroteno (µg)	-	Sódio (Na) (mg)	150
Vitamina D (µg)	-	Potássio (K) (mg)	250
A-tocoferol (E) (mg)	-	Cálcio (Ca) (mg)	33,6
Tiamina (B1) (mg)	0,08	Fósforo (P) (mg)	260
Riboflavina (B2) (mg)	0,1	Magnésio (Mg) (mg)	42,1
Niacina (mg)	3,7	Ferro (Fe) (mg)	0,96
Vitamina B6 (mg)	0,38	Zinco (Zn) (mg)	0,4
Vitamina B12 (µg)	1,1		
Vitamina C (mg)	-		
Folatos (µg)	11,2		

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

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Carta é um peixe com alto teor de **proteína** e baixo teor de **gordura**.

Fornece uma quantidade significativa de niacina, vitamina B6, vitamina B12, e fósforo.