

<b>FAO CTC</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>CHOCO-VULGAR</b> (Common cuttlefish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Sepia officinalis</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Moluscos</b>	
		Classe	<b>Cefalópodes</b>	
		Ordem	<b>Sepiida</b>	
Família		<b>Sepiidae</b>		



Fonte: Docapesca

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie demersal que habita fundos arenosos e rochosos até aos 300 metros de profundidade. Os juvenis desta espécie confundem-se com a espécie *S. orbignyana* que se distingue por apresentar 4 fiadas de ventosas nos braços e siba com espinho a perfurar o manto. Corpo oval achatado dorso-ventralmente, com uma concha interna calcária – a siba. Possui oito braços, barbatanas longas e delegadas em forma de ondas, dois tentáculos longos e retrateis. Coloração castanho-esbranquiçada com bandas dorsais escuras.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	10cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Redes de emalhar, de tresmalho, de arrasto e à linha com toneira
<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 com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/162664/0">http://www.iucnredlist.org/details/162664/0</a>

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

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CHOCO-VULGAR (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		79/336
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,4
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,1
	EPA (mg) **	11,2
	DHA (mg) **	37,6
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	18,9
	Sal (mg)	500
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	78,6
	Colesterol (mg)	76

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	9	Cinza (g)	1,4
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	200
Vitamina D (µg)	0	Potássio (K) (mg)	320
A-tocoferol (E) (mg)	0,94	Cálcio (Ca) (mg)	8
Tiamina (B1) (mg)	0,04	Fósforo (P) (mg)	270
Riboflavina (B2) (mg)	0,03	Magnésio (Mg) (mg)	49
Niacina (mg)	1,1	Ferro (Fe) (mg)	0,1
Vitamina B6 (mg)	0,06	Zinco (Zn) (mg)	1,7
Vitamina B12 (µg)	1,2		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	8,8		

\*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 Choco-vulgar é um molusco **sem gordura**, com alto teor de **proteína** e fonte de **ómega – 3**.

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