


FAO SBG	NOME COMERCIAL	DOURADA (Gilthead seabream)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Sparus aurata</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Perciformes	
Família		Sparidae		



Fonte: Docapesca

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie demersal, que habita fundos arenosos e rochosos, tal como zonas costeiras. Reproduz-se de Outubro a Dezembro e, apesar de desovar no mar, os juvenis procuram a proteção dos estuários para se desenvolverem. Hermafrodita, sendo nos primeiros dois anos macho e com 2-3anos e entra os 30-40cm transformam-se em fêmeas. Corpo oval, alto e comprido. Com quatro a seis dentes caninos anteriores em cada maxila; lateralmente duas a quatro fiadas de dentes molares e uma cor cinzenta-prateada com uma mancha negra por cima do opérculo e uma mancha dourada entre os olhos que a caracteriza. Banda longitudinal negra sobre a dorsal.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	19cm
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Rede de Arrasto e de Emalhar; Palangre; Aquicultura
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 da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação http://www.iucnredlist.org/details/170253/0

Fonte: *Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish*, Manual Prático De Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa – IPMA (2015), Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOURADA (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		167/698
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	9,8
	Ácidos gordos saturados (g)	2,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	3,6
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	2,8
	EPA (mg) **	425,1
	DHA (mg) **	1207
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19,7
	Sal (mg)	150
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	68,9
	Colesterol (mg)	51

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	11
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	12
A-tocoferol (E) (mg)	0,82
Tiamina (B1) (mg)	0,2
Riboflavina (B2) (mg)	0,08
Niacina (mg)	5,1
Vitamina B6 (mg)	0,36
Vitamina B12 (µg)	4,8
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	24

MINERAIS	
Cinza (g)	1,4
Sódio (Na) (mg)	59
Potássio (K) (mg)	380
Cálcio (Ca) (mg)	15
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,4
Zinco (Zn) (mg)	0,8

*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:

A Dourada é um peixe com **alto** teor de **proteína**, de **ómega – 3** e vitaminas **D** e fonte de **B12**.

Fornece uma quantidade significativa das vitaminas B6, tiamina e niacina; e dos minerais potássio e fósforo.