

<b>FAO SWO</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>ESPADARTE</b> (Swordfish)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Xiphias gladius</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Perciformes</b>	
Família		<b>Xiphiidae</b>		



Fonte: www.ictieterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie pelágica oceânica, solitária e migratória. Ocorre, por vezes junto à costa e encontra-se em águas tropicais e temperadas. Encontrada até aos 800 metros de profundidade. Corpo alongado, fusiforme e cilíndrico, sem escamas e dentes nos adultos. Maxila superior em forma de uma espada achatada dorsalmente, característica que usa para dividir os cardumes e para se defender, sendo muito voraz e agressivo. 2 Barbatanas dorsais separadas nos adultos, e contínuas nos juvenis. Coloração negro azulada no dorso, e mais clara no ventre.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	15kg
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Palangre de superfície
<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 sujeita a Totais Admissíveis de Captura (TAC) /Espécie da Lista Vermelha IUCN – Menor Preocupação <a href="http://www.iucnredlist.org/details/23148/0">http://www.iucnredlist.org/details/23148/0</a>

Fonte: Multilingual & Illustrated Dictionary of Fish and Shellfish, Guia do Consumidor de Pescado (2007), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), Greenpeace, Mar de Portugal (Ciência Viva), IPMA.

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

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		97/410
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	2,9
	Ácidos gordos saturados (g)	0,7
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	1,2
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,5
	EPA (mg) **	290,8
	DHA (mg) **	829,4
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,8
	Sal (mg)	180
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	77,5
	Colesterol (mg)	45

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	1,3
A-tocoferol (E) (mg)	0,09
Tiamina (B1) (mg)	0,11
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Niacina (mg)	4,1
Vitamina B6 (mg)	0,47
Vitamina B12 (µg)	1,4
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	14

MINERAIS	
Cinza (g)	1,3
Sódio (Na) (mg)	72
Potássio (K) (mg)	390
Cálcio (Ca) (mg)	5
Fósforo (P) (mg)	260
Magnésio (Mg) (mg)	30
Ferro (Fe) (mg)	0,6
Zinco (Zn) (mg)	0,9

\*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 Espadarte é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, alto teor de **proteína** e **ômega – 3**.

Fornecer uma quantidade significativa das vitaminas B12, D, B6 e niacina, potássio e fósforo.