

FAO COD	NOME COMERCIAL	BACALHAU (Atlantic cod)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Gadus morhua</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Gadiformes	
Família		Gadidae		



Fonte: IPMA

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Corpo alongado. Presença de três barbatanas dorsais e de um barbilho na mandíbula.

Atinge a maturidade entre os 2 e os 4 anos.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Atlântico Noroeste (Zona FAO 21)
MÉTODO DE CAPTURA	Redes de arrasto e de emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro; Salgado seco e Congelado
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) Espécie da Lista Vermelha IUCN – Vulnerável http://www.iucnredlist.org/details/8784/0

Fonte: IPMA, DGRM, IUCN, Greenpeace.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL BACALHAU (por 100g de produto) ^{1*}

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		76/321
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,5
	Ácidos gordos saturados (g)	0,1
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,1
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,2
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	19
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	80
	Colesterol (mg)	44

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	7	Cinza (g)	1,4
Caroteno (µg)	0	Sódio (Na) (mg)	65
Vitamina D (µg)	1	Potássio (K) (mg)	362
A-tocoferol (E) (mg)	0,6	Cálcio (Ca) (mg)	15
Tiamina (B1) (mg)	0,06	Fósforo (P) (mg)	200
Riboflavina (B2) (mg)	0,04	Magnésio (Mg) (mg)	26
Niacina (mg)	2,3	Ferro (Fe) (mg)	0,3
Vitamina B6 (mg)	0,21	Zinco (Zn) (mg)	0,5
Vitamina B12 (µg)	1		
Vitamina C (mg)	0		
Folatos (µg)	10		

* Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

O Bacalhau-do-atlântico é um peixe com **baixo** teor de **gordura**, com **alto** teor de **proteína**.

Fornecer uma quantidade significativa de vitamina D, B6 e B12, e de potássio e fósforo.

¹ Nesta versão foi alterada a composição nutricional da espécie.