



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

# Cavala à Cupa

# FICHA TÉCNICA

**Título:** Cavala à lupa

**Conceção:** Bárbara Machado

**Corpo redatorial:** Bárbara Machado

**Revisão:** Carla Mirra Tabaio, Filipe Pedro [Docapesca](#)

**Propriedade:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Redação:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Imagens:** unsplash.com | Docapesca

**Como citar:** Associação Portuguesa de Nutrição. Cavala à Lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2020.

*Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.*

Novembro de 2020

©APN



# CAV ALA

*Scomber colias*

## *Sabia que...*

*A cavala é muito semelhante à sarda (*Scomber scombrus*), mas a cavala tem sardas no ventre e a sarda não, razão pela qual popularmente se diz que "a sarda é mentirosa"*

A Cavala é um dos peixes mais abundantes na costa portuguesa.

A sua carne suculenta e a sua versatilidade e acessibilidade, tornam este peixe muito apreciado.

De corpo alongado, sem escamas, com coloração clara e prateada no ventre, azul esverdeada mais escura no dorso e linhas escuras irregulares, apresenta um aspetto de "tigre".

É capturado durante todo o ano, pelos métodos: redes de cerco e arrasto de fundo. Pode ser encontrado de diversas formas, de fresco até às conservas.



# FACTOS & NÚMEROS

*Encontrada no*  
**Atlântico**  
**Nordeste** & **Mar**  
**Mediterrâneo**

*Habita na coluna de água em*  
*zonas costeiras até **250 m** de*  
*profundidade*

*Tamanho*  
*mínimo de* **20**  
*captura* **cm**

*Reproduz-se entre*  
**FEVEREIRO A ABRIL**  
*em que a fêmea*  
*desova* **100 000 e**  
*entre* **400 000 óvulos**



# FACTOS & NÚMEROS

Em 2019, o preço da cavala subiu 24,8 % traduzindo-se em 0,39 €/kg

volume de captura da cavala atingiu 46 314 toneladas

sendo que esta espécie representou cerca de

39%

do volume total de peixes marinhos capturados em 2019.

# VALOR NUTRICIONAL

*Top Nutricional*

Ácidos Gordos ômega-3  
Vitamina B12  
Vitamina D  
Vitamina B6  
Potássio  
Zinco  
Fósforo

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos Carbono (g)	Sódio (mg)	Colesterol (mg)	Água (g)
202	20,3	13,4	0,0	78,0	45,0	64,3

valores nutricionais da cavala crua, por 100g de parte edível



EPA (mg)	DHA (mg)	Vit B12 (µg)	Vit A (µg)	Vit D (µg)	Zinco (mg)	Potássio (mg)
1217,9	2128,1	14	28	2,4	2,2	360

*Alguns conselhos*

# NA HORA DE ESCOLHER

*Cheiro  
Suave*

*Pele com  
pigmentação  
viva e  
brilhante*

*Olhos  
salientes,  
córnea  
transparente e  
pupila brilhante*

*Carne  
firme e  
elástica*

*Guelras  
avermelhadas*

# BIBLIOGRAFIA

1. Cavala [Internet]. Ciência Viva. Disponível em:  
[https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?accao=showpeixe&id\\_especie=8&id\\_grupoespecie=1](https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?accao=showpeixe&id_especie=8&id_grupoespecie=1)  
[acesso em 19-10-2020]
2. Ficha de Produto: Cavala. FT\_SA\_G\_043 Versão 00. Docapesca. 2017
3. Valorização de Recursos Pesqueiros: Cavala. Centro de Ciências do Mar. 2015
4. Cavala [Internet]. Continente. Disponível em:  
<https://chef.continente.pt/magazine/alimento-autentico/cavala> [acesso em 19-10-2020]
5. Cavala. O Guia WWF para o consumo de pescado. Disponível: <http://guiapescado.wwf.pt/species/cavala/>  
[acesso em 20-10-2020]
6. Estatísticas da Pesca - 2019. Instituto Nacional de Estatística. 2020
7. Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. 2020
8. Dicas para escolher peixe fresco [Internet]. Sapo. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/dicas/artigos/dicas-para-escolher-peixe-fresco> [acesso em 21-10-2020]

