

Cavala à lusa

FICHA TÉCNICA

Título: Cavala à lupa

Conceção: Bárbara Machado

Corpo redatorial: Bárbara Machado

Revisão: Carla Mirra Tabão, 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 succulenta 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 aspeto 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**
Mediterrânico

*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 ómega-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***

BIBLI OGRA FIA

1. Cavala [Internet]. Ciência Viva. Disponível em: https://www.cienciaviva.pt/peixes/home/index.asp?accao=showpeixe&id_especie=8&id_grupo_especie=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]

