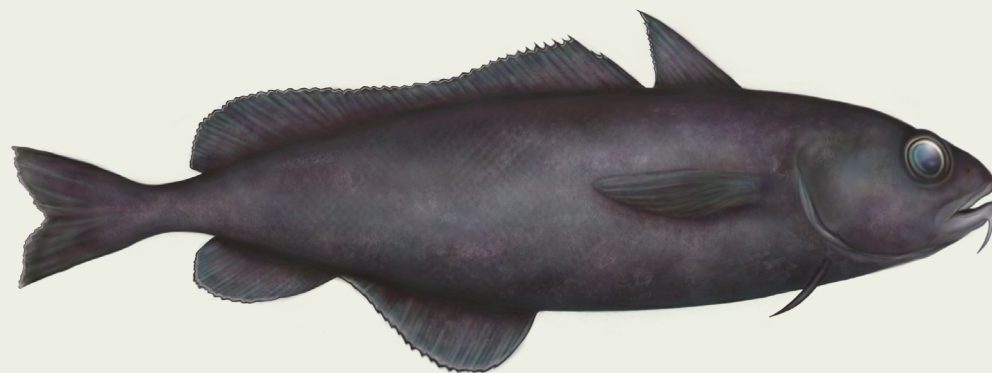
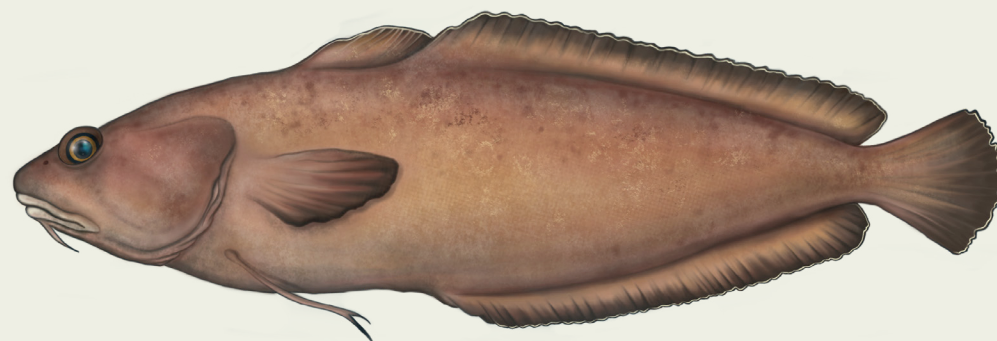
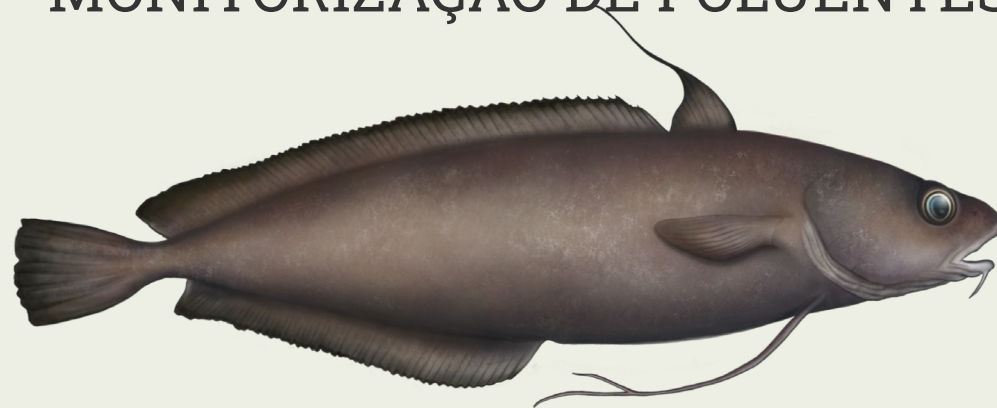


# MoniPol

MONITORIZAÇÃO DE POLUENTES



---

## PESCADO DOS AÇORES

CONHECER PARA DECIDIR

# PESCADO DOS AÇORES

## TEOR DE CONTAMINANTES

CÓDIGO DE DALTONISMO  
CÓDIGO COLORADD®

VERDE AMARELO VERMELHO

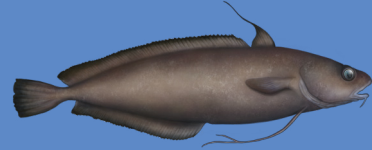
BOA ESCOLHA

PENSE DUAS VEZES

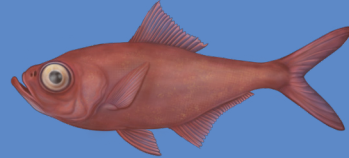
MELHOR EVITAR



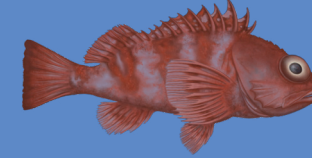
**Veja**    
*Sparisoma cretense*



**Abrótea**    
*Phycis phycis*



**Alfonsim**    
*Beryx splendens*



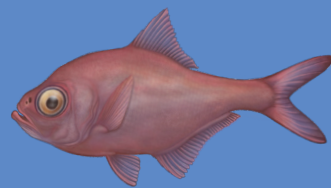
**Boca-negra**    
*Helicolenus dactylopterus*



**Melga**    
*Mora moro*



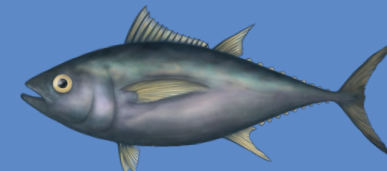
**Bonito**    
*Katsuwonus pelamis*



**Imperador**    
*Beryx decadactylus*



**Goraz**    
*Pagellus bogaraveo*

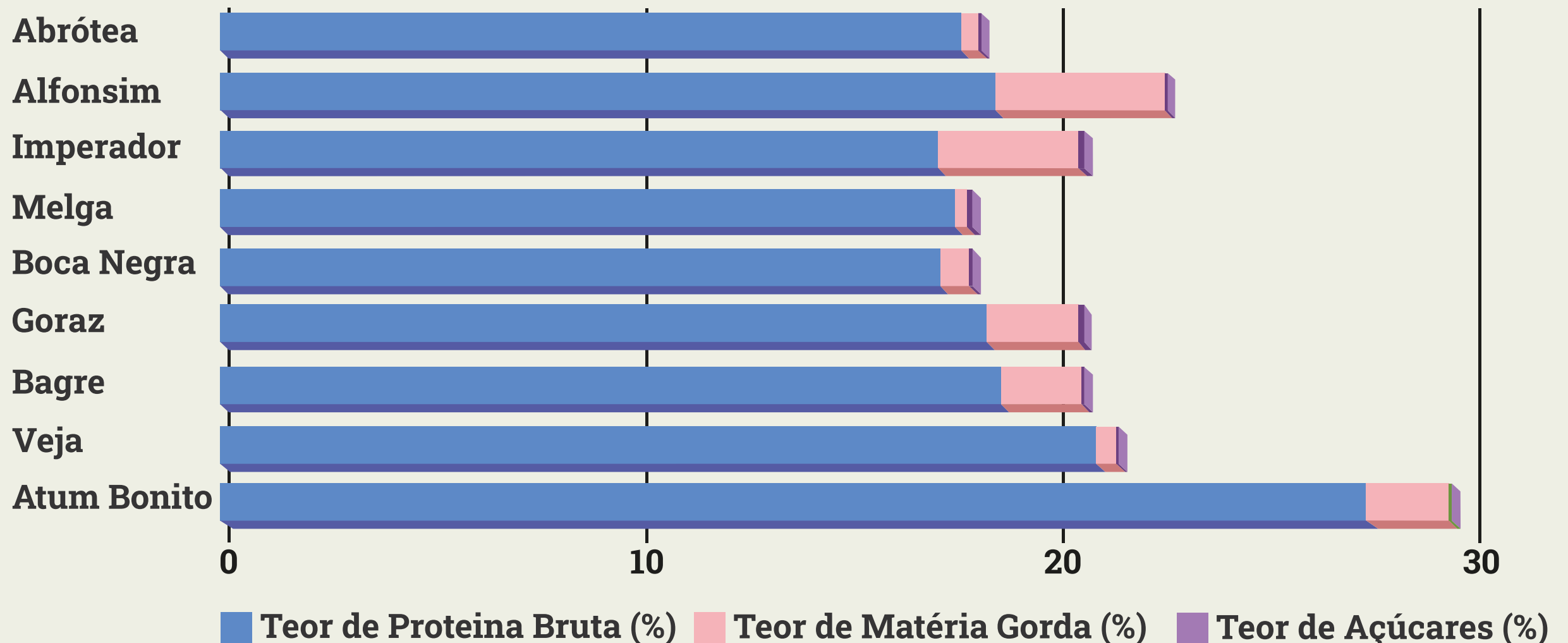


**Patudo**    
*thunnus obesus*

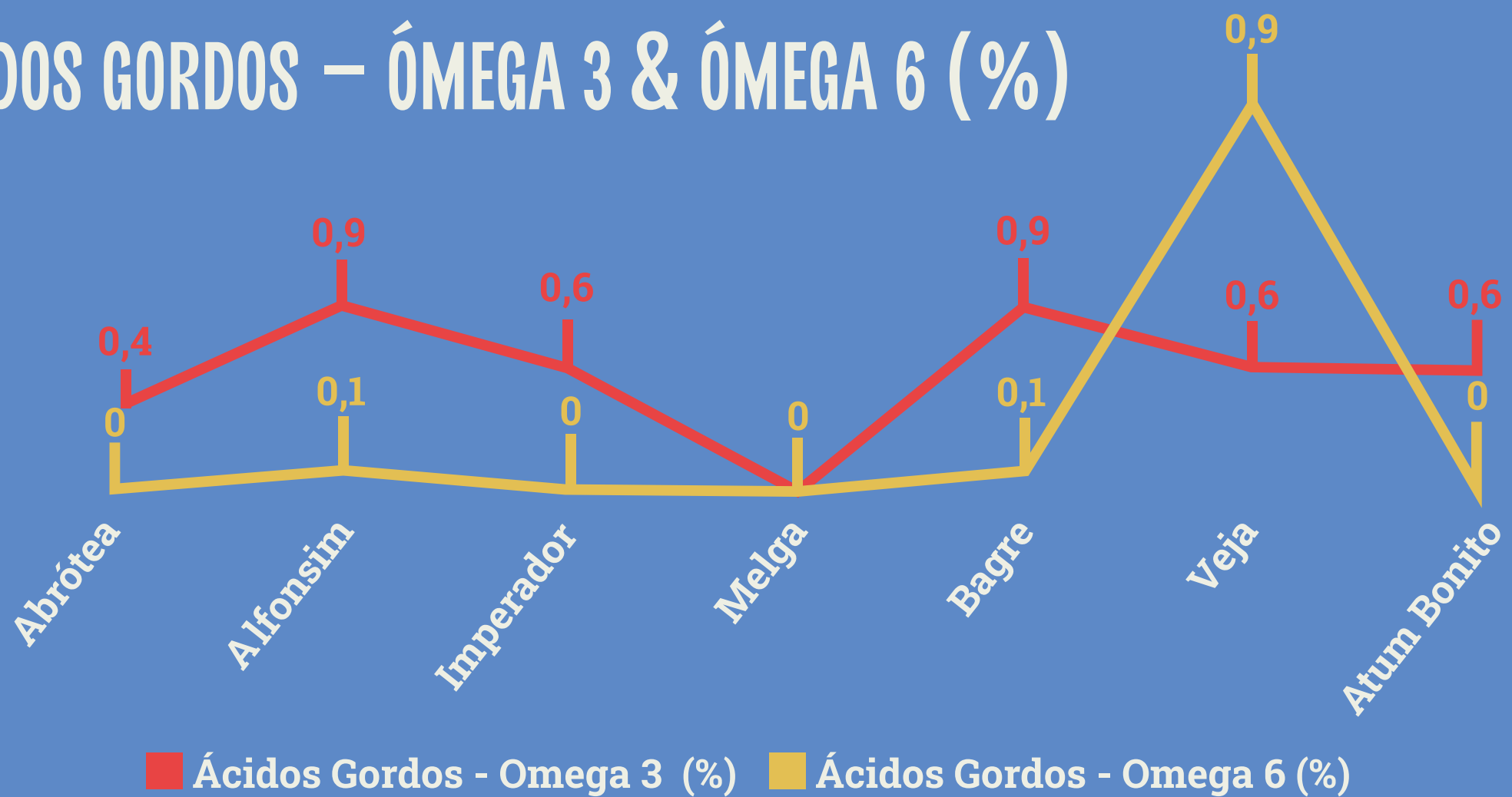


**Congro**    
*Conger conger*

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGÉTICA

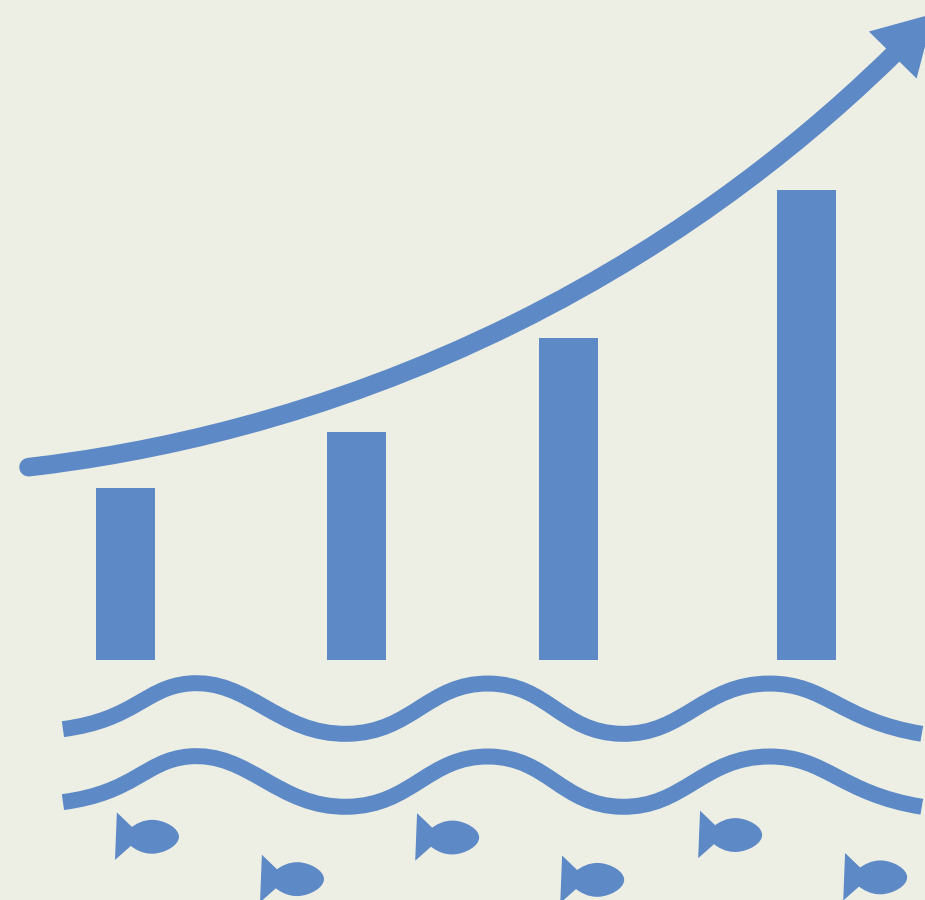


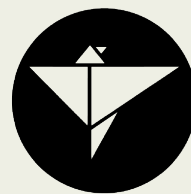
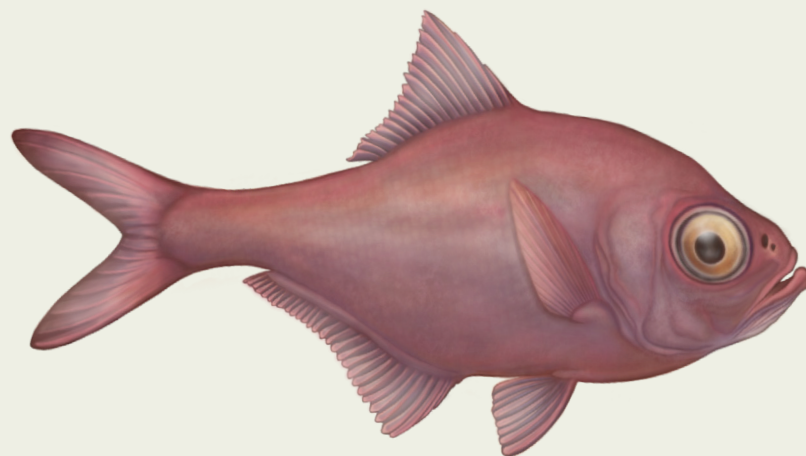
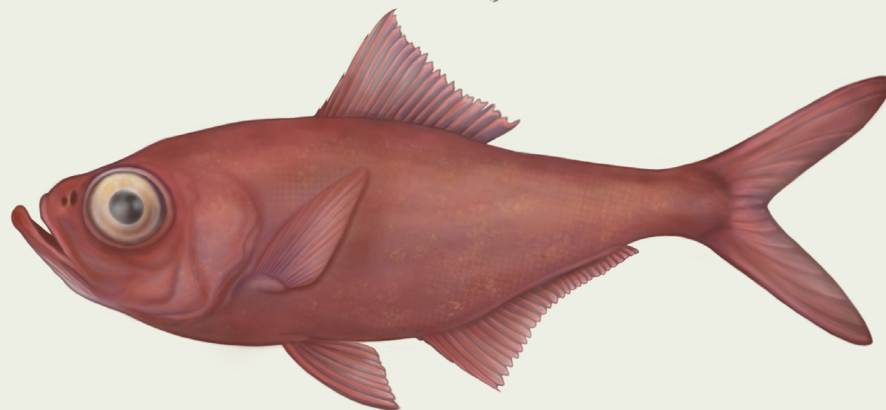
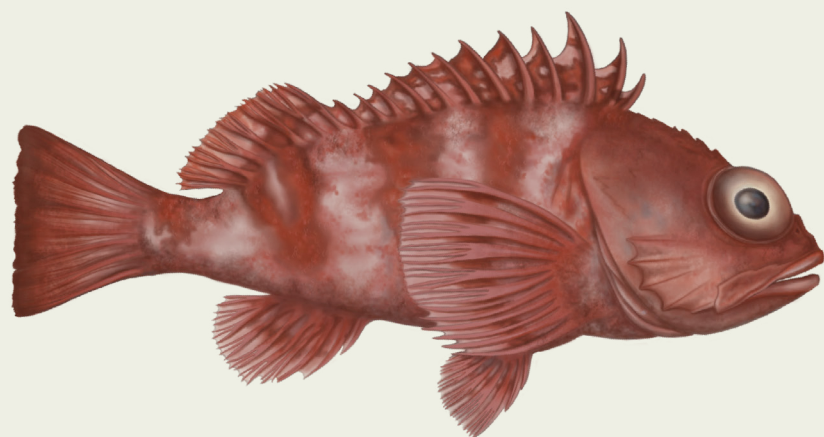
# ÁCIDOS GORDOS – ÔMEGA 3 & ÔMEGA 6 (%)



Apesar da inquestionável proximidade dos açorianos com o mar, persiste algum desconhecimento sobre as espécies de pescado exploradas na Região quanto à sua qualidade nutricional e contaminantes.

Por ser um produto de elevado valor económico é fundamental promover a sua valorização, priorizando e colocando em prática ações que contribuam para o seu conhecimento.



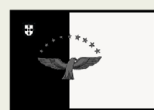


UAc  
UNIVERSIDADE  
DOS AÇORES

PROJETO CONHECER  
PARA DECIDIR



AÇORES  
2020  
PROGRAMA OPERACIONAL  
FEDER FSE



GOVERNO  
DOS AÇORES

PORTUGAL  
2020



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional