

## LINGUADO



**Danos  
fortaleza no  
corpo!**

**Nome común:** Linguado.

**Nome científico:** *Solea solea*

Peixe plano de pequenas escamas rectangulares. Parte dorsal escura cos dous ollos, un por migración, e parte ventral branca cos orificios nasais. Vive nos fondos areosos de forma que ocúltase entre as areas cando se sinte ameazado.



Vive preto da costa, soterrado nas areas de día, para non ser cazado. Pola noite sae a comer pequenos mariscos de cuncha. Contén vitaminas e minerais coma **o fósforo que nos dará fortaleza** corporal ao ser compoñente dos dentes e ósos.