

Erwägungen:

Mit der Beschwerde in öffentlich-rechtlichen Angelegenheiten kann unter anderem die Verletzung von Bundesrecht gerügt werden (Art. 95 lit. a BGG). Die Feststellung des Sachverhalts kann nur gerügt werden, wenn sie offensichtlich unrichtig ist oder auf einer Rechtsverletzung im Sinne von Artikel 95 beruht und wenn die Behebung des Mangels für den Ausgang des Verfahrens entscheidend sein kann

(Art. 97 Abs. 1 BGG). Das Bundesgericht legt seinem Urteil den Sachverhalt zugrunde, den die Vorinstanz festgestellt hat (Art. 105 Abs. 1 BGG). Es kann die Sachverhaltsfeststellung der Vorinstanz von Amtes wegen berichtigen oder ergänzen, wenn sie offensichtlich unrichtig ist oder auf einer Rechtsverletzung im Sinne von Artikel 95 beruht (Art. 105 Abs. 2 BGG).

2.

- 2.1. Die Vorinstanz hat dem polydisziplinären PMEDA-Gutachten vom 27. Oktober 2015 Beweiskraft zuerkannt, wonach der Beschwerdeführer jedenfalls ab Ende 2013 in einer angepassten Tätigkeit zu 100 % arbeitsfähig ist. Gestützt darauf hat das kantonale Gericht die abweisende Verfügung der IV-Stelle vom 3. März 2016 bestätigt.
- 2.2. Soweit der Beschwerdeführer in formeller Hinsicht eine Verletzung seines Anspruchs auf rechtliches Gehör (Art. 29 Abs. 2 BV) rügt, weil das kantonale Gericht dem Antrag auf einen zweiten Schriftenwechsel nicht gefolgt sei, dringt er nicht durch: Einerseits ist die Durchführung eines zweiten Schriftenwechsels nicht zwingend (vgl. Urteil 9C 641/2014 vom 16. Januar 2014 E. 2 mit Hinweisen und Art. 102 Abs. 3 BGG). Andererseits erhielt der Versicherte explizit die Gelegenheit, sich nach Vorlage des neuropsychologischen Berichts vom 16. April 2016 ergänzend zur Sache zu äussern (vgl. die vorinstanzliche Instruktionsverfügung vom 25. Mai 2016). Auch eine Verletzung der Begründungspflicht entfällt ohne weiteres, hat doch die Vorinstanz klar den Grund dargelegt, weshalb ihrer Auffassung nach kein weiterer Abklärungsbedarf (Zeugeneinvernahme; polydisziplinäres Gerichtsgutachten) besteht (vgl. die vorinstanzliche Erwägung 4.6). Gestützt auf diese Begründung war der Beschwerdeführer ohne Weiteres in der Lage, den vorinstanzlichen Entscheid sachgerecht anzufechten (vgl. statt vieler: Urteil 9C 402/2016 vom 12. Oktober 2016 E. 4.2). Nichts anderes gilt in Bezug auf die übrigen in der Beschwerde kritisierten Punkte, soweit diese als formelle Einwände verstanden werden können.

3.

3.1. Das kantonale Gericht hat detailliert begründet, weshalb das PMEDA-Gutachten den Beweiskriterien (vgl. BGE 134 V 231 E. 5.1 S. 232; 125 V 251 E. 3a S. 252 ff.) genügt. Darauf kann verwiesen werden. Der Einwand, die Vorinstanz habe ohne Fachwissen "eigenmächtig" entschieden, verfängt mit Blick auf die Rechtsprechung offensichtlich nicht (vgl. BGE 140 V 193 E. 3.2 S. 195 f.). Wenn der Beschwerdeführer weiter vorbringt, die PMEDA stehe im Vergleich zu den übrigen MEDAS statistisch gesehen an oberster Stelle in der "Arbeitsfähigkeits-Schreibung" der Exploranden, so sagt diese Rüge nichts Konkretes aus, was gegen die Beweiskraft der hier allein zur Diskussion stehenden Administrativexpertise, die von vier Fachärzten und einem Neuropsychologen verantwortet ist, spricht.

3.2. Im Übrigen enthält die Beschwerde im Kern lediglich Tatsachenrügen, die im Lichte der

gesetzlichen Kognition (vgl. E. 1 vorne) nicht zu hören sind. Eine diesbezügliche Verletzung von Bundesrecht ersieht der Beschwerdeführer darin, dass das kantonale Gericht betreffend Einschätzung der Arbeitsfähigkeit dem polydisziplinären Administrativgutachten der PMEDA gefolgt ist und nicht .____ (Bericht vom 14. Oktober 2014), des Zentrums C. auf die Angaben der Klinik B. (Bericht vom 28. November 2014) und des Neuropsychologen lic. phil. D._____ (Bericht vom 16. April 2016) abgestellt hat. Die Beschwerde verkennt, dass die abweichenden ärztlichen Berichte der den Gutachtern bekannt waren und von diesen und des Zentrums C. berücksichtigt wurden (vgl. PMEDA-Gutachten S. 4 ff.). Auch was die Stellungnahme des lic. phil. betrifft, hält die Beweiswürdigung des kantonalen Gerichts vor Bundesrecht stand (vgl. die vorinstanzliche Erwägung 4.5), weil - selbst wenn der neuropsychologische Bericht vom 16. April 2016 einzubeziehen wäre (zum massgeblichen Verfügungszeitpunkt vgl. BGE 121 V 362 E. 1b S. 366) - daraus keine beweisbildenden objektivierbaren Aspekte hervorgehen, die im Gutachten unerkannt oder ungewürdigt geblieben wären (vgl. SVR 2008 IV Nr. 15, I 514/06 E. 2.2.1). Auch die sonstigen Vorbringen vermögen die Beweiswürdigung des kantonalen Gerichts nicht als unhaltbar oder willkürlich erscheinen zu lassen. Der Beschwerdeführer beschränkt sich darauf, mögliche Rechtsverletzungen gemäss Art. 95 lit. a BGG aufzuzählen, ohne dass diesen Behauptungen ein originärer Begründungsgehalt unterlegt wäre. Der vorinstanzliche Verzicht auf ergänzende Abklärungen stellt in Anbetracht des schlüssigen Administrativgutachtens keine Verletzung der Beweiswürdigungsregeln (Art. 43 Abs. 1 und 61 lit. c ATSG) dar (antizipierende Beweiswürdigung; BGE 136 I 229 E. 5.3 S. 236; 134 I 140 E. 5.3 S. 148; 124 V 90 E. 4b S. 94). Damit bleiben die Feststellungen des kantonalen Gerichts zur Arbeitsfähigkeit für das Bundesgericht verbindlich (E. 1

vorne; BGE 132 V 393 E. 3.2 S. 397 ff.). Die Bemessung des Invaliditätsgrades (Art. 16 ATSG) ist unbestritten. Der vorinstanzliche Entscheid ist bundesrechtskonform.

4.

Dem Ausgang des Verfahrens entsprechend hat der unterliegende Beschwerdeführer die Gerichtskosten zu tragen (Art. 66 Abs. 1 BGG).

Demnach erkennt das Bundesgericht:

١.

Die Beschwerde wird abgewiesen.

2.

Die Gerichtskosten von Fr. 800.- werden dem Beschwerdeführer auferlegt.

3.

Dieses Urteil wird den Parteien, dem Sozialversicherungsgericht des Kantons Zürich und dem Bundesamt für Sozialversicherungen schriftlich mitgeteilt.

Luzern, 29. März 2017

Im Namen der II. sozialrechtlichen Abteilung des Schweizerischen Bundesgerichts

Die Präsidentin: Pfiffner

Der Gerichtsschreiber: Grünenfelder