

ORIENTAÇÕES ALERGIAS ALIMENTARES

OVO E CARNE SUÍNA:

Alergia a ovo e a carne suína: o alimento e as preparações que os contém não devem ser oferecidos para o aluno.

SUBSTITUIÇÕES PARA ALERGIA A OVO

- **Feijão tropeiro (feijão, carne suína, farinha de mandioca, ovo):** separar uma porção do feijão antes de acrescentar o ovo.
- **Pão francês com ovo mexido:** oferecer o pão francês com manteiga.
- **Omelete de forno:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).
- **Ovo mexido com legumes:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).
- **Fritata:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).

SUBSTITUIÇÕES PARA ALERGIA A CARNE SUÍNA

- **Carne suína com lentilha:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).
- **Feijão tropeiro (feijão, carne suína, farinha de mandioca, ovo):** separar uma porção do feijão antes de acrescentar o pernil.
- **Baião de três (arroz, feijão e carne suína):** preparar (em uma porção menor e apenas para os alunos com alergia) o baião de três com outra fonte de proteína (frango ou carne bovina).
- **Arroz com carne suína:** Fazer uma porção de arroz branco separado e servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).
- **Quibebe de mandioca com carne suína:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).

INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:

Para os alunos que possuem intolerância á lactose ou alergia à proteína do leite de vaca é orientado não oferecer alimentos com leite e derivados.

SUBSTITUIÇÕES PARA INTOLERANTES A LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

- **Estrogonofe de frango:** substituir o estrogonofe pela preparação frango em cubos com molho de tomate (extrato).


Thais Mariana S. Mendonça
Nutricionista
CRN9 19707
Matricula 31 006-9



- **Escondidinho de mandioca com frango:** Fazer o purê de mandioca apenas com água ou separar uma porção de frango sem o creme de mandioca.
- **Leite com cacau:** oferecer a bebida vegetal em pó sabor chocolate

DIABETES MELLITUS:

Para os alunos portadores de diabetes não é permitido oferecer alimentos que contenham açúcar adicionado e evitar jejuns prolongados.

SUBSTITUIÇÕES PARA DIABETES MELLITUS

- **Suco de caju:** utilizar o adoçante para adoçar o suco.
- **Leite com achocolatado** (fundamental; lanche complementar): Leite com achocolatado diet

DOENÇA CELÍACA:

Para os alunos portadores de doença celíaca não é permitido oferecer alimentos que contenham glúten, que está presente na farinha de trigo, trigo para quibe, macarrão e aveia (por contaminação cruzada).

SUBSTITUIÇÕES PARA DOENÇA CELÍACA

- **Pão francês:** substituir por biscoito maria sem glúten ou *muffin* sem glúten
- **Sopa: macarrão, frango e legumes:** substituir o macarrão por arroz (canja) ou tubérculos como batata e/ou mandioca.
- **Macarrão com feijão:** fazer uma porção de arroz para ser oferecida no lugar do macarrão.
- **Estrogonofe de frango:** utilizar amido de milho (quando disponível) ao invés de farinha de trigo para engrossar o molho ou oferecer o frango apenas com o molho de tomate (extrato).
- **Espagete com molho à bolonhesa enriquecido:** fazer uma porção de arroz para ser oferecida no lugar do macarrão.
- **Quibe assado:** Fazer uma porção de carne moída separada.
- **Salada marroquina:** Separar uma porção de salada antes de misturar o trigo.

OBSERVAÇÃO: os produtos para alimentação especial como “adoçante”, “achocolatado diet”, “biscoito maria sem glúten”, “*muffin* sem glúten”, “bebida vegetal em pó sabor chocolate” são enviados aos alunos que apresentaram, ao PMAE, laudo médico atestando a condição.

Thais Mariana S. Mendonça
Nutricionista
CRN9 19707
Matricula 31.006-9

