

ORIENTAÇÕES ALERGIAS ALIMENTARES

OVO E CARNE SUÍNA:

Alergia a ovo e a carne suína (o alimento e as preparações que os contêm 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.
- **Omelete de forno:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).
- **Ovo mexidos:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).
- **Farofa de ovos com couve:** servir outra preparação fonte de proteína para substituir o ovo (frango, carne suína ou carne bovina).

SUBSTITUIÇÕES PARA ALERGIA À CARNE SUÍNA

- **Feijão tropeiro (feijão, carne suína, farinha de mandioca, ovo):** separar uma porção do feijão antes de acrescentar o pernil.
- **Qualquer preparação com carne suína:** Separar uma porção de cenoura antes de adicionar a carne. Servir outra preparação fonte de proteína para substituir a carne suína (ovo, frango ou carne bovina).

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

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

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

- **Estrogonofe de frango:** substituir o estrogonofe pela preparação frango em cubos ao molho de tomate (extrato).
- **Escondidinho de batata doce c/ frango:** separar o preparo do escondidinho antes de acrescentar o leite (purê e frango);
- **Purê de cabotiá/batata doce:** Separar uma porção do purê antes de acrescentar o leite.
- **Leite com cacau ou achocolatado ou queimado:** oferecer a bebida vegetal em pó sabor chocolate.
- **Mingau de maisena com cacau:** oferecer a bebida vegetal em pó sabor chocolate.
- **QUALQUER PREPARAÇÃO QUE LEVAR LEITE E/OU DERIVADOS**



DIABETES MELLITUS:

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

SUBSTITUIÇÕES PARA DIABETES MELLITUS

- **Leite queimado:** (fundamental; lanche complementar): Leite com achocolatado diet

DOENÇA CELÍACA:

Para os alunos com 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 de forma/bolacha de água e sal:** substituir por biscoito maria sem glúten ou *muffin* sem glúten.
- **Estrogonofe:** 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).
- **Espaguete ao molho à bolonhesa/ao molho de tomate com frango/pernil:** fazer uma porção de arroz para ser oferecida no lugar do macarrão.

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.

