

## ALERGIA AO LEITE

### ALIMENTOS A EXCLUIR

Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó; iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças

### PREPARAÇÕES CULINÁRIAS/RECEITAS

Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, strogonoff, carne e peixe frita ou panada com leite, todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel; Bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos; Creme de leite de ovos, gelados com leite, alimentos confeccionados com leite, refeições com leite como puré, bifes com cogumelos, refeições com molhos, refeições pré confeccionadas

### ALIMENTOS PROCESSADOS QUE PODEM CONTER O ALERGÊNIO

Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, nougat, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pão de leite, bicos de pato), salsichas e enchidos, molhos

### INGREDIENTES NA ROTULAGEM

Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga, óleo de manteiga

Fonte: DGS

## ALERGIA AO OVO

### ALIMENTOS A EXCLUIR

Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz), gema e clara de ovo

### PREPARAÇÕES CULINÁRIAS/RECEITAS

Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinho de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhas), omeletes, bacalhau à Brás, bacalhau à Gomes de Sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo;  
Bolos, sobremesas, gelados com ovo

### ALIMENTOS PROCESSADOS QUE PODEM CONTER O ALERGÊNIO

Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pão de leite e bico de pato), massas com ovo, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas

### INGREDIENTES NA ROTULAGEM

Ovos em pó desidratado, albumina, lisozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, ovomucóide.

Fonte: DGS

## ALERGIA AO AMENDOIM E A FRUTOS DE CASCA RIJA

### ALIMENTOS A EXCLUIR

Amendoim, Amêndoa, Avelã, Coco, Caju, Noz, Pinhão, Pistacho, Sementes de sésamo

### ALIMENTOS PROCESSADOS QUE PODEM CONTER O ALERGÊNIO

<b>AMENDOIM</b>	Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli)
<b>AMÊNDOA</b>	Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos caseiros
<b>AVELÃ</b>	Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão
<b>COCO</b>	Óleo de coco, leite de coco, muesli, alguns produtos de pastelaria, chocolates, gelados
<b>CAJU</b>	Alguns pratos de culinária, doces
<b>NOZ</b>	Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos, pão
<b>PINHÃO</b>	Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões
<b>PISTACHO</b>	Gelados, doces, biscoitos
<b>SEMENTES DE SÉSAMO</b>	Cereais, Hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado, pão

Fonte: DGS

## ALERGIA AO MARISCO (CRUSTÁCEOS) E A MOLUSCOS

### ALIMENTOS A EXCLUIR

Caranguejo, Lagosta, Camarão, Mexilhão, Ostras, Ameijoas, Lulas, Polvo, Chocos

### PREPARAÇÕES CULINÁRIAS/RECEITAS

Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté

### ALIMENTOS PROCESSADOS QUE PODEM CONTER O ALERGÊNIO

Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté

## ALERGIA A SOJA

### ALIMENTOS A EXCLUIR

Soja, feijão de soja, rebentos de soja, Tofu, molho de soja, molho shoyu, miso, Farinha de soja, Rebentos de soja, óleo de soja

### PREPARAÇÕES CULINÁRIAS/RECEITAS

Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses;  
Saladas com rebentos de soja

### ALIMENTOS PROCESSADOS QUE PODEM CONTER O ALERGÊNIO

Carnes frias, salsichas, patés, Produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), Gelados de soja, Óleos alimentares de origem vegetal e molhos, iogurtes e bebidas de soja (leite de soja), Sumos de fruta

### INGREDIENTES NA ROTULAGEM

Lectina de soja (E322), Hidrolisado de proteínas vegetais, Albumina de soja, Fibra de soja

Fonte: DGS