

FICHA DE SINALIZAÇÃO: EMENTA ESPECÍFICA

Alergia alimentar/Intolerância/Outros

1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Ano Letivo: 20____ / 20____

Nome: _____

Nascimento: ____ / ____ / _____

Pais ou Encarregado de Educação:

Estabelecimento de educação ou ensino:

Contacto do responsável na Escola/ Elemento de referência:

Pré-escolar 1º CEB 2º CEB 3º CEB Secundário

Outro _____

Ano de Escolaridade: _____ Turma: _____

Observações:

2. ALERGÉNIOS

(anexar declaração médica, em caso de alergia alimentar)

Medidas a aplicar em contexto escolar tendo em conta o horário da criança/jovem:

EVICÇÃO ALIMENTAR

(Eliminação de todos os alimentos responsáveis pela alergia, como também de alimentos e preparados que podem conter o alérgico)

Assinale, se aplicável:

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.

Alimentos processados que podem conter o alérgico: Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pastéis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, *nougat*, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas e enchidos.

OVO

Alimentos a excluir: Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz) Gema e clara de ovo.

Alimentos processados que podem conter o alérgico: Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

TRIGO

Alimentos a excluir: Esparguete e massas, couscous, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha. Sopas pré-confeccionadas, molhos, seitan.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

AMENDOIM E FRUTOS DE CASCA RIJA

Alimentos a excluir: Amendoim, amêndoa, avelã, coco, caju, noz, pinhão, pistacho, sementes de sésamo.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli), pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos caseiros, doces, chocolates, bombons, licores, pão, óleo de coco, leite de coco, alguns pratos de culinária, algumas confeções culinárias, bolos, biscoitos, enchidos (morcela), arroz com pinhões, sementes de sésamo, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, aperitivos, cones de gelado.

MARISCO (crustáceos) e MOLUSCOS

Alimentos a excluir: Caranguejo, lagosta, camarão, mexilhão, ostras, amêijoas, lulas, polvo, chocos.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté.

PEIXE

Alimentos a excluir: Peixes brancos: pescada, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa. Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Atum em lata, empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau, molhos, sopas desidratadas, patés.

SOJA

Alimentos a excluir: Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho *shoyu*, miso, farinha de soja, óleo de soja.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: 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).

OUTROS

Qual? _____

Alimentos a excluir: _____

3. OUTRAS SITUAÇÕES

(Em caso de intolerância alimentar e/ou outros motivos, indique aqui)

Intolerância alimentar

Alteração da ementa por motivos religiosos/culturais

Alteração para ementa vegetariana

Outro. Qual? _____

Alimentos a excluir: _____

4. REFEIÇÕES CONSUMIDAS NA ESCOLA

Garantir segurança alimentar e um ambiente seguro para a criança/jovem com dieta específica.

REFEIÇÕES	LOCAL	PROVENIÊNCIA DOS ALIMENTOS
Pequeno-almoço	Refeitório <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Casa <input type="checkbox"/> Escola <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>
Almoço	Refeitório <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Casa <input type="checkbox"/> Escola <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>
1º Lanche da tarde	Refeitório <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Casa <input type="checkbox"/> Escola <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>
2º Lanche da tarde	Refeitório <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Casa <input type="checkbox"/> Escola <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>

ATENÇÃO AOS ALIMENTOS DISPONIBILIZADOS NAS MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA.

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura(s) do(s) Pais ou Encarregado de Educação:

