



Anexo I

PLANO DE SAÚDE ESCOLAR PARA CRIANÇAS COM **ALERGIA ALIMENTAR**

Apenas válida acompanhada de **declaração médica actualizada**, comprovativa da situação clínica do aluno.

CONTACTOS

	RELAÇÃO	TELEMÓVEL

ALERGIA POR:

Ingestão

Contacto

Inalação

EVICÇÃO ALIMENTAR

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

LEITE

Alimentos a excluir: Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó logurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças

Alimentos processados que possam conter o alergénio: 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 (pães de leite, bicos de pato), salsichas e enchidos, molhos

OVO

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

Alimentos processados que possam conter o alergénio: 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, farinha de trigo, 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-confecionadas, molhos, seitan.

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

AMENDOIM E A FRUTOS DE CASCA RIJA

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

Alimentos processados que possam 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 A MOLUSCOS

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

Alimentos processados que possam 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 possam 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 possam 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

Alimentos a excluir:

ADITIVOS ALIMENTARES (CORANTES, CONSERVANTES, ETC)

A excluir:

MEDICAÇÃO

ANTI-HISTAMÍNICO: _____ Dose: _____

CORTICOIDE: _____ Dose: _____

DISPOSITIVO DE ADRENALINA: _____ Dose: _____

Local de armazenamento:

OBSERVAÇÕES
