



**INSTITUTO
FEDERAL**
Acre

MANUAL DE ORIENTAÇÕES E RECEITAS

**PARA NECESSIDADES
ALIMENTARES ESPECIAIS
DO INSTITUTO FEDERAL
DO ACRE**

1ª EDIÇÃO

**RIO BRANCO
2024**

MANUAL DE ORIENTAÇÕES E RECEITAS PARA NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS DO INSTITUTO FEDERAL DO ACRE

Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Acre
Diretoria Sistêmica de Assistência Estudantil
Coordenação de Acompanhamento dos Programas de Assistência Estudantil

Organização

Ramyla Gomes Brilhante
TAE - Nutricionista
CRN7-6183

Diagramação

Izaac da Silva Almeida

1ª edição

Rio Branco/AC
2024



**INSTITUTO
FEDERAL**
Acre

1. APRESENTAÇÃO

O acesso a uma alimentação saudável, segura e variada, dentro e fora do ambiente escolar, é fator determinante para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, e formação de práticas alimentares saudáveis, bem como para o êxito do processo de aprendizagem.

Nesta perspectiva, o Instituto Federal do Acre (IFAC), através do corpo técnico da Coordenação de Acompanhamento dos Programas de Assistência Estudantil (COAPE), vinculada à Diretoria Sistêmica de Assistência Estudantil (DSAES) organizou o este Caderno de Preparações para atender a Necessidades Alimentares Especiais na oferta de alimentação escolar.

Este documento, junto ao “Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padrão para Manipulação de Alimentos nas Unidades Escolares do Instituto Federal do Acre”, tem como objetivo primordial subsidiar as empresas terceirizadas na padronização da oferta de alimentação escolar nos campi do Instituto Federal do Acre. O material é especialmente direcionado aos profissionais nutricionistas Responsáveis Técnicos e equipes manipuladoras de alimentos.

O Manual, contendo orientações e fichas técnicas, objetiva auxiliar as empresas contratadas, através da indicação de alimentos proibidos e de adaptações de ingredientes prejudiciais à saúde de estudantes com diagnóstico de Doença Celíaca, alergias alimentares e Intolerância à Lactose, além da padronização das quantidades per capita de cada ingrediente e da forma de preparo, bem como publicitar à comunidade escolar as informações nutricionais (calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, ferro, vitamina A, vitamina C e sódio) das refeições contratadas, para os alunos do ensino médio de cursos técnicos integrados, na modalidade lanche.

O rol de doenças não é taxativo, e edições com novas preparações podem ser publicadas, a depender das notificações de diagnósticos clínicos dos estudantes. Contamos com a participação da comunidade acadêmica para avaliar a aceitação das preparações deste caderno, e aprimorar constantemente a oferta de alimentação escolar no IFAC.

GLOSSÁRIO

ALÉRGENO: substâncias de origem ambiental ou alimentar, que podem induzir uma reação de hipersensibilidade (reação alérgica) em pessoas suscetíveis.

ALERGIA ALIMENTAR: Reação adversa a um determinado alimento, resultando de uma resposta exagerada do organismo a uma determinada substância nele presente.

ALIMENTOS PREPARADOS: alimentos manipulados e preparados em serviços de alimentação, expostos à venda embalada ou não, subdividindo-se em três categorias:

- a) alimentos cozidos, mantidos quentes e expostos ao consumo;
- b) alimentos cozidos, mantidos refrigerados, congelados ou à temperatura ambiente, que necessitam ou não de aquecimento antes do consumo;
- c) alimentos crus, mantidos refrigerados ou à temperatura ambiente, expostos ao consumo.

ADULTERAÇÃO: adição fraudulenta de substância imprópria ou desnecessária a outra substância (medicamento, combustível, alimentos, etc.).

ANTISSEPSIA: operação que visa à redução de microrganismos presentes na pele em níveis seguros, durante a lavagem das mãos com sabonete antisséptico ou por uso de agente antisséptico após a lavagem e secagem das mãos.

ANTISSÉPTICO ou SANIFICANTE ou DESINFETANTE: produto de natureza química utilizado para reduzir a carga microbiana a níveis aceitáveis e eliminar os microrganismos patogênicos.

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO: procedimentos que devem ser adotados para garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.

CONGELAMENTO: processo de preservação do alimento através de extração de calor (-10°C a -18°C).

CONTAMINAÇÃO: presença de substâncias ou agentes estranhos, de origem química, física ou biológica, que sejam considerados nocivos ou não à saúde humana.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA: transferência da contaminação de uma área ou produto para áreas ou produtos anteriormente não contaminados, por meio de superfícies de contato, mãos, utensílios e equipamentos, entre outros.

DESINFECÇÃO: operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microorganismos em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento.

DESINFESTAÇÃO: eliminação das pragas urbanas.

DESCONGELAMENTO: processo realizado sob refrigeração (4°C) para manutenção das condições originais do produto, após seu congelamento.

DOENÇA CELÍACA (DC): doença autoimune, causada pela intolerância permanente ao glúten.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTA): doenças causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados com microrganismos patogênicos.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI): todo dispositivo de uso individual de fabricação nacional ou estrangeira destinada a proteger a saúde e a integridade física dos trabalhadores.

GLÚTEN: principal fração proteica presente no trigo, no centeio, na cevada, na aveia e no malte

HIGIENIZAÇÃO: ação que compreende duas etapas: a limpeza e a desinfecção.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS: ato de higienizar as mãos com água, sabonete líquido e um agente antisséptico.

LIMPEZA: ação de remoção de sujidades, substâncias minerais e ou orgânicas indesejáveis à qualidade do alimento, tais como terra, poeira, resíduos alimentares, gorduras, entre outras.

MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS: operações efetuadas sobre matérias-primas para obtenção de um alimento e sua entrega ao consumo, envolvendo as etapas de preparação, fracionamento, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição, entre outras.

MANIPULADOR DE ALIMENTOS: toda pessoa que trabalhe num estabelecimento comercial de alimentos ou serviço de alimentação, que manipule ingredientes e matérias primas, equipamentos e utensílios utilizados na produção, embalagens, produtos alimentícios embalados ou não, e que realizem fracionamento, distribuição e transporte de alimentos.

PONTO DE CONTROLE (PC): ponto ou etapa onde o perigo é controlado preventivamente pelas BP/POP.

PONTO CRÍTICO DE CONTROLE (PCC): ponto ou etapa na qual o perigo vai ser controlado, não havendo possibilidade de ser controlado preventivamente.

PRÉ-PREPARO: etapa onde os alimentos sofrem operações preliminares de seleção, escolha, higienização, corte, fracionamento, moagem, tempero e ou adição de outros ingredientes.

PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO (POP): procedimento escrito de forma objetiva que estabelece instruções sequenciais para a realização de operações rotineiras e específicas na manipulação de alimentos.

SANITIZANTE: É um agente ou produto que reduz o número de bactérias a níveis seguros de acordo com as normas de saúde.

SANEANTES: substâncias ou formulações destinadas à higienização, desinfecção, desinfestação, desodorização e odorização de ambientes domiciliares, coletivos e/ou públicos, para aplicação por qualquer pessoa para fins domésticos ou entidades especializadas para fins profissionais.

SEGURO/INÓCUO: que não oferece risco à saúde e a integridade física do consumidor.

SURTOS: Episódio em que duas ou mais pessoas apresentam doença semelhante após ingerirem alimentos e ou água da mesma origem.

Pessoas que não fazem parte da equipe de funcionários da área de armazenamento e manipulação de alimentos.

SUMÁRIO

1. Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (BPM)	8
1.1. Alimentos impróprios	8
1.2. Higienização das mãos	9
1.3. Higienização dos utensílios	10
1.4. Higienização das bancadas	11
1.5. Higienização e desinfecção de vegetais	11
1.6. Dessalgue	13
1.7. Descongelamento	13
2. Alergia alimentar	16
2.1. O que é alergia alimentar?	16
2.2. Como evitar a reação alérgica ao alimento?	16
2.3. Alimentos ou ingredientes proibidos: conferindo o rótulo dos alimentos	17
3. Intolerância à lactose e Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)	21
3.1 APLV é diferente de Intolerância à Lactose	21
3.1 Ingredientes que podem indicar a presença de leite, lactose ou proteínas do leite	22
3.2 Como substituir fontes de lactose ou de proteínas do leite	22
4. Doença Celíaca	25
4.1 O que é doença celíaca?	25
4.2 Fontes de glúten: como substituir	25
4.3 Como evitar contaminação cruzada por glúten?	26
4.4 Orientações Gerais	26
4.5 Receitas adaptadas: Doença Celíaca	28
5. APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca	43
REFERÊNCIAS	54

1. Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (BPM)

A DSAES produziu materiais complementar a este Caderno de Preparações: o “Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padrão para Manipulação de Alimentos nas Unidades Escolares do Instituto Federal do Acre”, que discrimina de forma minuciosa como deve ser realizada cada etapa da produção e distribuição de alimentos pelos manipuladores contratados pelas empresas terceirizadas, conforme referenciais teóricos da Nutrição e legislação sanitária vigente.

A versão impressa do MBP, incluindo os POPs, está disponível na cozinha do campus, e a versão digital, no site institucional (www.ifac.edu.br).

Todavia, seguem orientações gerais, essenciais à aplicação deste Caderno: alimentos impróprios procedimentos de higienização das mãos, das bancadas e utensílios procedimentos para higienização e desinfecção de frutas e hortaliças, para dessalgue e para descongelamento.

1.1. Alimentos impróprios

São considerados alimentos impróprios para consumo:



Imagem: Stepdown.com

- Carnes cruas ou mal passadas
- Carnes recongeladas.
- Preparações com ovos crus, como merengues e maioneses artesanais
- Latas amassadas, enferrujadas, estufadas
- Pacotes danificados
- Produtos sem rótulo ou validade
- Produtos vencidos
- Com vestígios de pragas (carunchos, bigatos, roídos, fezes, urina, barata etc.)
- Mantidos fora de temperatura, devido a freezer ou geladeira quebrados ou por queda de energia.



O consumo destes produtos é proibido!

A separação e identificação desses produtos, bem como a solicitação para a retirada e descarte são de responsabilidade de todos os funcionários da produção.

1.2. Higienização das mãos

Procedimentos:

1. Utilizar a água corrente para molhar as mãos.
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.
3. Enxaguar bem com água corrente retirando todo o sabonete.
4. Secar com papel toalha não reciclado, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico.

ATENÇÃO:

- Não enxugar as mãos em aventais ou qualquer pano.
- Atentar à necessidade e cobrar a reposição de papel toalha e sabão líquido.
- O uso do álcool 70% e de luvas NÃO SUBSTITUI a lavagem das mãos. Ela deve ser realizada antes de qualquer ato de manipulação de alimentos, e após a manipulação de alimentos crus.

1.3. Higienização dos utensílios

Procedimentos:

1. Retirar o excesso de sujidade e/ ou recolher os resíduos
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim.
3. Enxaguar bem com água corrente
4. Secar naturalmente ou com papel toalha
5. Borrifar álcool 70%
6. Secar naturalmente, sem enxaguar ou utilizar de panos.
7. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado.
8. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.



NÃO É PERMITIDO:

- A utilização de qualquer tipo de material de madeira como colher ou tábua de cortar alimentos.
- Utilizar a mesma placa/tábua de corte para carnes e vegetais, pelo alto risco de contaminação cruzada dos alimentos crus.
- Utilizar a mesma placa/tábua de corte, sem higienizar, para cortar alimentos crus e em seguida manipular alimentos já cozidos.
- Utilizar placas/tábuas de corte de cores diferentes para manipular hortifrutis (por exemplo, branca), e carnes (por exemplo, vermelha).

1.4. Higienização das bancadas

Procedimentos:

1. Retirar a sujidade aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim.
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro.
3. Enxaguar com água.
4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar **solução clorada** (tabela abaixo), deixar por 15 minutos e enxaguar.
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

1.5. Higienização e desinfecção de vegetais

Nem todas as marcas de água sanitária podem ser utilizadas em alimentos. Algumas são tóxicas. Por isto, a higienização dos hortifrúteis deve ser feita em local apropriado, com água potável e **produtos cujo rótulo indique o uso autorizado em alimentos**, regularizados pela ANVISA.



Fonte: Saúde/Governo do Tocantins

Tabela 3 - Recomendação de diluição para a solução clorada desinfetante

PRINCÍPIO ATIVO/ CONCENTRAÇÃO	Hipoclorito de Sódio / 2 a 2,5%
DILUIÇÃO	10 ml (1 colher de sopa) de água sanitária para cada 1 litro de água
TEMPO DE AÇÃO	15 minutos

Procedimentos para a desinfecção:

1. Higienize os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos.
2. Desfolhe as hortaliças, retirando as partes estragadas.
3. Lave as folhas uma a uma, em água corrente.
4. Sanitize por imersão na **solução clorada*** (15 minutos).
5. Enxague em água corrente.
6. Corte em tábua/placa de corte exclusiva para vegetais (devidamente higienizada).

Devem ser consideradas as seguintes exceções:

- O **repolho** deverá ser picado antes de passar pelo processo de higienização;
- A **tangerina** e a **banana**, deverão ser apenas lavadas em água corrente;



ATENÇÃO!
**Vinagre NÃO elimina microrganismos,
e não substitui a solução clorada !**

Devem ser submetidos a:

- **Higienização e desinfecção:** Os hortifrúteis que serão consumidos crus, e verduras para refogar que não atinjam a temperatura de 74°C em todas as partes (como, acelga, couve etc.).
- **Higienização** (seleção e lavagem em água potável corrente): Hortifrutis que passarão por cocção/fervura, atingindo mais que 74°C no centro do alimento.

1.6. Dessalgue

O dessalgue NUNCA deve ser feito em temperatura ambiente.

São recomendados os seguintes procedimentos:

- Os alimentos podem ser dessalgados sob refrigeração, até 4°C, desde que a água cubra completamente o alimento, e seja trocada a cada 6 horas.
- O dessalgue pode ainda ser realizado através de fervura, com água fresca suficiente para cobri-la completamente. Logo que a água comece a ferver, deve ser completamente descartada. Deve-se adicionar água fresca e repetir o processo de fervura, quantas vezes forem necessárias para o nível de dessalgue desejado.

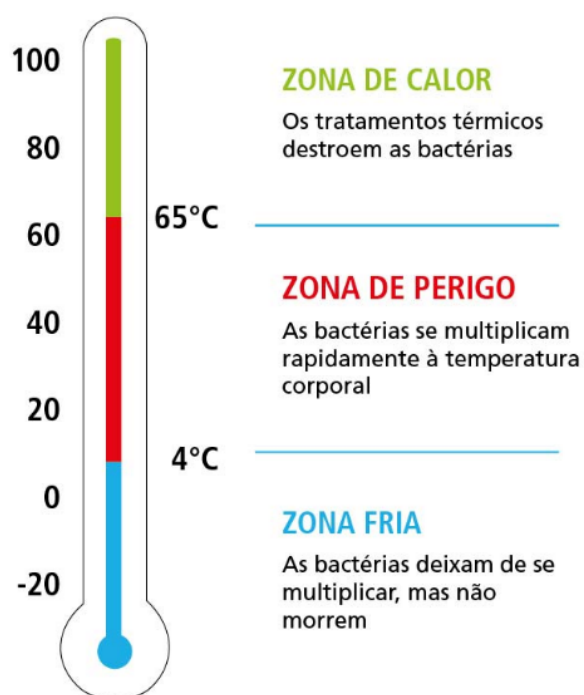
1.7. Descongelamento

O descongelamento correto é crítico para a segurança e a qualidade final da preparação. Para evitar que a temperatura das partes externas do alimento permaneçam por muito tempo dentro da Zona de Risco (5°C a 60°C), deve-se realizar o descongelamento de uma maneira segura:

- Armazenar os alimentos em um recipiente tampado ou saco cristal para evitar que o líquido escorra e contamine os demais alimentos (contaminação cruzada)
- Manter no refrigerador, nas prateleiras inferiores, à temperatura de até

4°C, por no máximo 36 horas, sendo recomendado o descongelamento na véspera do dia do consumo

- Colocar a etiqueta de Identificação de Produto em Produção devidamente preenchida.



ATENÇÃO!

- **Nunca descongelar o alimento em temperatura ambiente**
- **Nunca descongelar diretamente em água (corrente ou parada)**
- **Nunca fazer recongelamento de carnes!**
- **Em caso de emergência, descongelar em micro-ondas e levar imediatamente ao cozimento.**

ALERGIA ALIMENTAR

2. Alergia alimentar

2.1. O que é alergia alimentar?

A alergia alimentar é uma reação adversa a um determinado alimento, resultando de uma resposta exagerada do organismo a uma determinada substância nele presente.

A alergia alimentar envolve um mecanismo imunológico com apresentação clínica muito variável, com sintomas que podem surgir na pele, no sistema gastrointestinal e respiratório. As reações podem ser leves, como simples coceira nos lábios, até reações graves que podem comprometer vários órgãos.

2.2. Como evitar a reação alérgica ao alimento?

A dieta de exclusão demanda uma conduta rigorosa dos manipuladores de alimentos no uso somente de alimentos isentos do alimento alérgeno, no emprego de utensílios exclusivos e na prevenção da contaminação cruzada.

Deve-se, então, estabelecer uma sistemática de orientação desses profissionais acerca dos cardápios especiais. Adotar a rotina diária de verificar previamente a presença na escola dos alunos em alimentação especial pode evitar produção desnecessária.

Para evitar a contaminação cruzada na produção de cardápios especiais com exclusão de alérgenos pode-se:

- Estocar os alimentos especiais isolados (separados/ no alto) em relação aos demais; higienizar adequadamente as superfícies antes de iniciar a produção;
- Começar pela produção do cardápio especial; pode ser necessário ter potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para evitar contaminação; dispor de utensílios exclusivos para cada alérgeno (esponja, detergente, talheres de preparo, potes plásticos, tábuas, peneiras, mamadeiras);

- Utensílios plásticos, incluindo copo de liquidificador, devem ser exclusivos; utensílios de outros materiais, como vidro, inox e alumínio, podem ser de uso comum, se adequadamente higienizados.

2.3. Alimentos ou ingredientes proibidos: conferindo o rótulo dos alimentos

Ingredientes que podem indicar a presença de LEITE:

- leite em pó;
- leite condensado;
- creme de leite;
- manteiga (gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga);
- caseína;
- caseinato de amônia,
- cálcio, magnésio, potássio, sódio;
- composto lácteo;
- fermento lácteo;
- fosfato de lactoalbumina;
- gordura anidra de leite;
- lactatos;
- lactoalbumina;
- lactoferrina;
- lactoglobulina;
- lactose;
- lactulose;
- lactulona;
- leitelho;
- mistura láctea;
- proteína do leite;
- proteína do soro;
- proteína láctea;
- proteínas do soro;
- corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (pode conter traços – consultar SAC);
- sólidos do leite;
- soro de leite;
- traços de leite;
- whey protein.

Ingredientes que deve-se evitar na alergia ao OVO:

- ovo;
- clara (egg white);
- gema (egg yolk);
- albumina;
- conalbumina;
- flavoproteína;
- fosvitina;
- globulina;
- grânulo;
- lecitina;

- lipoproteína de baixa densidade;
- lipovitелina;
- lisozima (E1 105);
- livetina;
- maionese;
- merengue;
- ovalbumina;
- ovo em pó;
- ovoglobulina;
- ovomucina;
- ovomucóide;
- ovotransferrina;
- ovovitелina;
- plasma;
- simplesse;
- sólidos de ovo;
- vitелina.

Ingredientes que deve-se evitar na alergia à SOJA:

- soja;
- lecitina de soja;
- farinha de soja;
- proteína isolada de soja;
- proteína texturizada;
- proteína vegetal texturizada (PVT);
- gordura vegetal;
- proteínas do soro;
- β-amilase;
- lipoxigenase;
- glicinina;
- conglicinina;
- globulinas;
- hemaglutinina;
- isoflavonas;
- urease;
- inibidor de tripsina;
- alimentos à base de soja (edamame, taocho, natto, tao-si, taotjo, tempeh, teriyaki, tofu, shoyo, yuba, sufu).
- óleo de soja* e derivados (o óleo de soja é considerado virtualmente isento de proteína da soja e, portanto, potencialmente seguro para alérgicos a soja. Como sua restrição tem implicações econômicas e sociais, a necessidade de retirá-lo pode ser avaliada junto ao médico);

Ingredientes que deve-se evitar na alergia ao AMENDOIM:

- amendoim;
- proteína hidrolisada de amendoim;
- castanhas artificiais ou naturais (risco de traços);
- gordura vegetal (menos comum no Brasil);
- óleo de amendoim;
- farinha de amendoim;
- marzipan;
- manteiga de amendoim;
- chili.

Ingredientes que deve-se evitar na alergia a OLEAGINOSAS:

- amêndoa;
- pecã;
- óleos vegetais, como o de amêndoa;
- avelã;
- pistache;
- castanha de caju;
- macadâmia;
- castanha do Brasil (ou do Pará);
- noz;
- pinoli;
- gianduia.

Ingredientes que deve-se evitar na alergia ao TRIGO:

- farinha de trigo;
- flocos de trigo;
- gérmen de trigo;
- semente de trigo;
- sêmola de trigo;
- semolina de trigo.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE E ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

3. Intolerância à lactose e Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

3.1 APLV é diferente de Intolerância à Lactose

A tabela a seguir demonstra as principais diferenças entre Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) e Intolerância à Lactose:

	Intolerância à Lactose	APLV
O que é	O sistema digestivo não consegue digerir o açúcar do leite animal e seus derivados, como queijos, iogurtes e versões em pó (de vaca, de cabra, de búfala, etc)	O sistema imunológico reage às proteínas do leite de vaca e seus derivados.
Sintomas	<ul style="list-style-type: none"> • Dor e distensão abdominal; • Diarreia; • Náusea; • Vômito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boca, língua e rosto inchados; • Urticária; • Erupção cutânea; • Vermelhidão; • Coceira na pele e olhos; • Tosse seca; • Vômito; • Dificuldade para respirar; • Asma ou desconforto respiratório. • Choque anafilático;
O que pode ou não consumir?	<ul style="list-style-type: none"> • Pode consumir produtos derivados do leite industrializados <u>sem lactose</u>; • Pode substituir por leites vegetais (leite de soja, leite de coco, leite de castanhas ou amêndoas, leite de aveia, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Exclusão (total e rigorosa*) de leite de vaca de vaca e derivados. • Não pode consumir leites e derivados sem lactose, desnatados, light, em pó ou afins. <p><i>* Qualquer contato com o laticínio na área de preparo pode desencadear uma reação alérgica grave. Deve-se preparar/manipular os alimentos com cuidado.</i></p>

3.1 Ingredientes que podem indicar a presença de leite, lactose ou proteínas do leite

Os seguintes ingredientes (**observar os rótulos e embalagens**) podem indicar presença de leite, lactose ou proteínas do leite:

- leite em pó;
- leite condensado;
- creme de leite;
- manteiga;
- caseína;
- composto lácteo;
- fermento lácteo;
- fosfato de lactoalbumina;
- gordura anidra de leite;
- lactatos;
- lactoalbumina;
- lactoferrina;
- lactoglobulina;
- lactose;
- lactulose;
- lactulona;
- leitelho;
- mistura láctea;
- proteína do leite;
- proteína do soro;
- proteína láctea;
- proteínas do soro;
- corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (pode conter traços);
- sólidos do leite;
- soro de leite;
- traços de leite;
- whey protein

3.2 Como substituir fontes de lactose ou de proteínas do leite

A tabela abaixo indica alimentos adequados para substituir leite animal e derivados, em caso de IL ou APLV:

Alimento a substituir	Intolerância à Lactose	APLV
Achocolatado ou chocolate em pó	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a ausência de leite na embalagem (ex. achocolatado Chocolatto® 3 Corações) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a ausência de leite na embalagem (ex. achocolatado Chocolatto® 3 Corações)

Creme de leite	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de leite industrializado sem lactose 	<ul style="list-style-type: none"> • Não utilizar
Leite animal (de vaca, de cabra, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Leite industrializado sem lactose (líquido ou em pó); • “Leites” vegetais industrializados (leite de soja, leite de coco, leite de castanhas, leite de aveia, etc) • “Leites” vegetais naturais (leite de coco, leite de castanhas, leite de aveia, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • “Leites” vegetais (leite de soja, leite de coco, leite de castanhas, leite de aveia, etc: vide receitas no tópico 3.3)
Leite condensado	<ul style="list-style-type: none"> • Leite condensado sem lactose 	<ul style="list-style-type: none"> • Não utilizar
Manteiga	<ul style="list-style-type: none"> • Para cozinhar: • Óleos vegetais (azeite, óleo de soja, óleo de girassol, etc.) • Para acompanhar produtos de panificação: • “Maionese” vegana industrializada ou natural (vide receitas no tópico 3.3) • Margarina 100% vegetal (verificar a ausência de leite na embalagem; no máximo 02 vezes por mês); • Pasta de grão-de-bico (vide receitas no tópico 3.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Para cozinhar: • Óleos vegetais (azeite, óleo de soja, óleo de girassol, etc.) • Para acompanhar produtos de panificação: • “Maionese” vegana industrializada ou natural (vide receitas no tópico 3.3) • Margarina 100% vegetal (verificar a ausência de leite na embalagem; no máximo 02 vezes por mês); • Pasta de grão-de-bico (vide receitas no tópico 3.3)
Maionese	<ul style="list-style-type: none"> • Maionese industrializada Zero Lactose (ex. Hemmer®) • Maionese industrializada Vegana (ex. Hellmann's®) • Maionese vegana natural (vide receitas no tópico 3.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maionese industrializada Vegana (ex. Hellmann's®) • Maionese vegana natural (vide receitas no tópico 3.3)

DOENÇAS CELÍACAS

4. Doença Celíaca

4.1 O que é doença celíaca?

A doença celíaca (DC) é uma desordem autoimune, causada pela **intolerância permanente ao glúten**, a principal fração proteica presente no trigo, no centeio, na cevada, na aveia e no malte.

4.2 Fontes de glúten: como substituir

As fontes originais desta proteína (glúten) são:

- trigo;
- cevada;
- aveia;
- centeio;
- malte.

Para substituir o glúten nas receitas usamos vários tipos de farinhas, sendo as mais comuns:

- farinha de arroz (industrializada ou caseira)
- polvilho doce e azedo (fécula de mandioca)
- fécula de batata
- amido de milho (maisena)
- fubá (farinha de milho)

4.3 Como evitar contaminação cruzada por glúten?

A contaminação cruzada acontece quando partículas de glúten (do trigo, cevada, aveia, centeio ou malte) contaminam alimentos, utensílios ou superfícies para manipulação de alimentos.

A contaminação cruzada pode ocorrer em diferentes etapas, do plantio ao cozimento e manuseio de ingredientes.



Os alimentos com e sem glúten não podem ser preparados juntos!

Esta doença demanda uma conduta rigorosa dos manipuladores de alimentos no uso somente de alimentos isentos de glúten, no emprego de **utensílios exclusivos** e na **prevenção da contaminação cruzada**.

Um dos diferenciais na prevenção da contaminação cruzada na DC é que **a farinha de trigo se propaga pelo ar**. Assim sendo, o desafio é maior em unidades escolares que utilizem farinhas em liquidificadores e batedeiras para fazer bolos e pães.

No caso de haver adaptação de receitas que utilizem esses equipamentos, é necessário haver equipamentos exclusivos.

4.4 Orientações Gerais

A contaminação cruzada por glúten é quando alimentos, utensílios ou superfícies sem glúten entram em contato com partículas de glúten, direta ou indiretamente. Pode acontecer em vários locais, como:

- Na cozinha, quando outras pessoas consomem glúten ou preparam alimentos com glúten no mesmo ambiente
- Na indústria alimentícia, na fabricação, armazenamento, transporte e embalagem

- Nos pontos de venda, quando os alimentos são armazenados ou expostos perto de produtos com glúten

A contaminação cruzada por glúten é um problema grave para pessoas com doença celíaca. **Para evitar, é possível:**

- **Separar os horários para preparar alimentos com e sem glúten;**
- **Higienizar adequadamente as superfícies antes de iniciar a produção;**
- **Usar equipamentos e utensílios exclusivos** (liquidificador, conchas, talheres, tábuas de corte, formas, potes, etc) para alimentos sem glúten;
- **Usar utensílios de metal**, que são melhores para prevenir a contaminação do que os de madeira, silicone ou plástico;
- **Comprar esponjas e esfregões de cores diferentes** para diferenciar os usados para lavar itens sem glúten;
- **Identificar e armazenar os produtos sem glúten em uma zona segura da cozinha**, como na primeira prateleira da geladeira;
- **Ter um armário ou prateleira exclusiva para alimentos e utensílios sem glúten;**
- **Adquirir potes de tempero e potes de óleos e gorduras exclusivos;**
- Começar pela produção do cardápio especial;
- Não reutilizar papel alumínio, papel manteiga, sacos plásticos e outros;
- **Dispor de aventais exclusivos.**

4.5 Receitas adaptadas: Doença Celíaca

Farinha de arroz caseira (base para receitas sem glúten)

Ingredientes

- 04 xícaras de arroz tipo 1

Modo de preparo

- Acrescentar 02 xícaras de arroz no liquidificador (exclusivo para os preparos para celíacos), e bater em potência máxima;
- Após bater bem, passe o arroz por uma peneira (exclusiva para os preparos para celíacos);
- Os grãos retidos na peneira devem retornar ao liquidificador;
- Repita o processo quantas vezes forem necessárias até que todos os grãos se tornem farinha.



Fonte: terracerealista.com.br

Doença Celíaca

Torta de Arroz com Frango e Legumes

Receita de Rita Bello (adaptado)

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Arroz	48
Cebola	15
Cenoura	22
Cheiro verde	3
Ervilha	13
Farinha de arroz	17
Fermento químico em pó	9
Leite integral	150
Peito de frango	110
Milho verde	8
Tomate	25
Óleo	9
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Cozinhar o arroz, apenas em água;
2. Preparar o recheio: refogar alho e cebola e acrescentar frango desfiado. Acrescentar milho, tomate, cenoura, ervilha e cheiro verde, e ajustar o sal.
3. Bater no liquidificador o leite e o arroz cozido. Ajustar o sal;
4. Despejar a massa em um recipiente e misturar com o fermento e o frango com vegetais;
5. Untar assadeira com óleo e polvilhar com a farinha de arroz;
6. Assar a mistura no forno a 180°C até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
504,70	41,63	7,78	62,94	114,31	7,32	245,27	37,59	584,84

Doença Celíaca

Torta de Arroz com Carne Moída e Legumes

Receita de Rita Bello (adaptado)

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Arroz	48
Cebola	15
Cenoura	22
Cheiro verde	3
Ervilha	13
Farinha de arroz	17
Fermento químico em pó	9
Leite integral	150
Carne bovina moída	110
Milho verde	8
Tomate	25
Óleo	9
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Cozinhar o arroz, apenas em água;
2. Preparar o recheio: refogar alho e cebola e acrescentar frango desfiado. Acrescentar milho, tomate, cenoura, ervilha e cheiro verde, e ajustar o sal.
3. Bater no liquidificador o leite e o arroz cozido. Ajustar o sal;
4. Despejar a massa em um recipiente e misturar com o fermento e o frango com vegetais;
5. Untar assadeira com óleo e polvilhar com a farinha de arroz;
6. Assar a mistura no forno a 180°C até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
470,14	31,35	8,85	62,94	101,82	8,20	237,57	37,59	574,74

Doença Celíaca

Torta de Arroz e Polvilho com Carne e Legumes

Receita de Isabela Campos Nagy (adaptado)

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Cebola	20
Cenoura	22
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	34
Fermento químico em pó	9
Carne bovina moída	110
Milho verde	8
Polvilho Azedo	20
Polvilho Doce	20
Tomate	25
Óleo	20
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Preparar o recheio: refogar alho e cebola e acrescentar a carne moída. Acrescentar milho, tomate, cenoura, ervilha e cheiro verde;
2. Bater no liquidificador o óleo, ¼ de xícara de água (50ml), farinha de arroz, polvilhos doce e azedo, e sal;
3. Acrescentar o fermento, apenas pulsando o liquidificador;
4. Untar assadeira com óleo e polvilhar com farinha de arroz ou polvilho doce;
5. Despejar a massa em um recipiente e misturar com o fermento e o frango com vegetais;
6. Assar no forno a 180°C até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
559,72	32,44	30,76	36,05	39,90	13,93	239,70	67,10	613,31

Doença Celíaca

Torta de Arroz e Polvilho com Presunto e Ovos

Receita de Isabela Campos Nagy (adaptado)

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Cebola	20
Cenoura	22
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	34
Fermento químico em pó	9
Presunto cozido	20
Milho verde	8
Polvilho Azedo	20
Polvilho Doce	20
Tomate	25
Óleo	20
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de Preparo:

1. Recheio: cozinhar 1 ovo por 7 minutos, retirar a casca e picar; acrescentar presunto picado, milho, tomate, cenoura, ervilha e cheiro verde;
2. Bater no liquidificador 1 ovo, óleo, água, farinha de arroz, polvilhos doce e azedo, e sal;
3. Acrescentar o fermento, apenas pulsando o liquidificador;
4. Untar assadeira com óleo e polvilhar com farinha de arroz ou polvilho doce;
5. Despejar a massa em um recipiente e misturar com o fermento e o recheio;
6. Assar no forno a 180°C até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
494,29	18,10	29,72	37,30	61,56	12,83	276,92	67,10	832,51

Doença Celíaca

Pão de queijo de frigideira sem glúten

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Goma de tapioca	80
Queijo muçarela	20
Queijo parmesão	10
Ovo	50
Requeijão cremoso	30

Modo de Preparo:

- Em um recipiente, adicione 4 colheres de sopa de tapioca, 1 ovo, 1 colher de sopa de requeijão cremoso, queijo parmesão e 2 colheres de queijo muçarela picado ou ralado.
- Disponha a massa pronta na frigideira, tampe e vire para dourar dois lados;
- Sirva logo em seguida.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
512,68	17,80	19,87	64,80	392,79	1,3	126,20	0,0	553,14

Doença Celíaca

Coxinha de batata-doce sem glúten

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Amido de milho (maisena)	8
Batata-doce	220
Cebola	15
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	8
Peito de frango	120
Queijo parmesão ralado	10
Óleo	1
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Misture a batata-doce cozida com a gema, a cebolinha e o parmesão.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, adicione o amido de milho e misture.
3. Abra pequenas porções da massa na palma da mão, recheie com um pouco do frango desfiado e modele no formato de coxinha.
4. Passe a coxinha na mistura de clara e ovo e, em seguida, em farinha de arroz.
5. Asse em forno preaquecido a 180 graus, até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
557,93	38,82	11,74	76,83	175,66	4,73	849,83	50,14	356,92

Doença Celíaca

Crepioca com queijo

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Cebola	15
Farinha de tapioca	40
Queijo minas ou muçarela	40
Peito de frango	100
Orégano	1
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Cozinhe, desfie e tempere o frango com alho, cebola, tomate, milho e cheiro verde.
2. Em um recipiente, misture o ovo e a tapioca como se fosse preparar um omelete.
3. Tempere com o sal e o orégano e leve para o fogo em uma frigideira.
4. Deixe cozinhar um lado para, em seguida, preparar para dourar o outro.
5. Neste momento adicione o recheio (queijo, orégano e frango desfiado) e feche a crepioca.
6. Deixe esquentar por mais alguns segundos.
7. Observação: Prepare próximo ao horário de servir

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
494,09	37,73	19,59	39,72	337,77	2,53	226,62	4,50	360,79

Doença Celíaca

Bolinho de carne com arroz sem glúten

Receita: Rita Bello

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Abobrinha italiana	100
Arroz	80
Carne moída (patinho)	110
Cebola	20
Cenoura	22
Cheiro verde	3
Chicória	2
Pimenta-de-cheiro	2
Tomate	25
Óleo	1
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes;
2. Unte as mãos em óleo ou azeite e modele bolinhas;
3. Asse em forno, a 180 graus.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
554,88	35,65	12,48	71,75	52,42	3,70	254,14	9,65	540,99

Doença Celíaca

Bolinho de mandioca com carne ou frango sem glúten

BOLINHO DE MANDIOCA - Gilda Ferreira Machado

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Azeite de oliva	3
Carne bovina moída	110
Cebola	20
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	10
Mandioca	200
Pimenta-de-cheiro	2
Queijo ralado	8
Tomate	25
Óleo	1
Ovo	25
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Recheio: refogue alho e cebola e acrescentar a carne moída. Acrescente tomate, pimenta-de-cheiro e cheiro verde, mexendo até secar.
2. Massa: misture a mandioca com o azeite, a gema de ovo e o queijo ralado, e reserve.
3. Pegue porções da massa, abra na mão, coloque o recheio e feche bem.
4. Passe em farinha de arroz.
5. Asse em forno preaquecido a 180 graus, até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
575,96	31,08	15,67	76,57	61,17	3,41	82,09	40,01	542,29

Doença Celíaca

Bolinho de batata com carne ou frango sem glúten

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Amido de milho (maisena)	4
Batata inglesa	250
Cebola	15
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	8
Peito de frango	140
Queijo ralado	10
Tomate	25
Óleo	1
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas com casca em água e sal, escorra e passe imediatamente pelo espremedor.
2. Acrescente o amido de milho, o queijo ralado, o ovo, misture e acerte o sal.
3. Leve à geladeira, em recipiente tampado, até esfriar.
4. Recheio: refogue alho e cebola e acrescentar o frango ou a carne moída. Acrescente tomate e o cheiro verde, mexendo até secar.
5. Pegue porções da massa, abra na mão, coloque o recheio e feche bem.
6. Passe em farinha de arroz.
7. Asse em forno preaquecido a 180 graus, até dourar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
512,93	45,70	13,13	51,44	146,43	5,01	82,95	98,55	748,58

Doença Celíaca

Panquecas salgadas sem glúten

PANQUECAS I - Rita Bello

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Alho	5
Amido de milho (maisena)	9
Cebola	25
Cheiro verde	3
Farinha de arroz	100
Peito de frango	110
Leite integral	200
Molho de tomate (caseiro ou industrializado SEM glúten)	50
Óleo	2
Ovo	50
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Recheio: Cozinhe, desfie e tempere o frango com alho, cebola e cheiro verde.
2. Bata o leite, o óleo, o amido de milho, o ovo, um fio de óleo e a farinha de arroz no liquidificador, e faça as pancakes em frigideira antiaderente.
3. O recheio pode ser substituído por carne moída ou por queijo e presunto.
4. Sirva com molho de tomate, temperado com alho, cebola e sal.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
471,00	29,84	11,13	60,44	140,81	17,54	109,41	90,58	500,18

Doença Celíaca

Bolo de fubá com coco

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Açúcar	10
Aveia em flocos	15
Coco ralado	13
Fubá	20
Fermento químico	9
Leite integral	60
Óleo	4
Ovo	50

Modo de preparo:

1. Bata o ovo, o açúcar, o fubá, o leite e a aveia no liquidificador,
2. Despeje a mistura em um recipiente e misture o fermento e o coco ralado. Se necessário, acrescente leite, até consistência que esteja adequada para um bolo.
3. Para assar no forno: assar a 180 graus, em forma de cupcake.
4. Para assar em frigideira antiaderente: untá-la com um fio de óleo e leve ao fogo baixo, por a massa, e tampar por 2 minutos ou até ficar consistente. Virar e deixar por mais 2 minutos, sem tampar, até dourar levemente e estar completamente cozido.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
464,93	12,81	20,44	57,19	98,43	2,13	69,23	0,40	1032,46

Doença Celíaca

Bolo de limão sem glúten

Fonte: Urbano Alimentos

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Açúcar	25
Farinha de arroz	60
Fermento químico	9
Leite integral	100
Óleo vegetal	8
Ovo	50
Suco de limão	25

Modo de Preparo:

1. Reserve as raspas do limão.
2. Em um recipiente, bata o ovo com o açúcar e raspas de limão.
3. Em seguida, acrescente coloque o óleo, o leite, o suco de limão e mexer.
4. Por último, acrescente a farinha de arroz e o fermento em pó.
5. Para assar no forno: asse a 180 graus, em forma de cupcake.
6. Para assar em frigideira antiaderente: unte com um fio de óleo e leve ao fogo baixo, por a massa, e tampar por 2 minutos ou até ficar consistente. Vire e deixe por mais 2 minutos, sem tampar, até dourar levemente e estar completamente cozido.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
535,45	10,47	15,89	88,73	132,90	19,75	89,61	112,78	1062,74

Doença Celíaca

Pão de milho sem glúten

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Flocão de milho	60
Orégano	1
Ovo	50
Queijo minas padrão ou muçarela	30
Requeijão	30
Sal	0,3

Modo de preparo:

1. Hidrate o flocão de milho com igual quantidade de água mineral/filtrada e uma pitada de sal.
2. Espere 10 minutos, e retirar o excesso de água se ficar.
3. Acrescente o ovo e o requeijão, e misturar.
4. Aqueça no microondas por 3 minutos.
5. Corte ao meio.
6. Recheie com queijo minas/muçarela e orégano, ou com carne moída temperada, ou com tomate, queijo e orégano.
7. Toste na frigideira ou na sanduicheira até ficar dourado, e o queijo, derretido.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
458,16	20,19	19,85	50,71	324,16	2,67	162,84	0,50	428,81

5. APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Vitamina de Banana APLV

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Leite de coco gelado	100
Banana nanica*	110

Modo de preparo:

1. Liquidificar o leite de coco com gelo e uma banana bem madura*.
2. Manter refrigerado até servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
266,86	2,55	18,49	28,43	9,61	0,84	15,40	6,45	44,00

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Vitamina de Manga APLV

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Leite de coco gelado	100
Manga*	150

Modo de preparo:

1. Liquidificar o leite de coco com gelo e a polpa de manga bem madura*.
2. Manter refrigerado até servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
242,20	2,30	18,69	21,35	17,31	0,58	150,00	11,91	44,00

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Vitamina de Abacate APLV

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Coco seco ralado	15
Abacate	120
Açúcar	15

Modo de preparo:

1. Liquidificar 3 colheres de coco ralado e uma de açúcar com o abacate, com gelo e 80ml de água.
2. Manter refrigerado até servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
272,03	2,57	19,75	25,84	14,54	0,77	73,44	10,62	5,55

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Bolo de chocolate com banana de frigideira

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Banana nanica*	220
Chocolate em pó 50%	20
Farinha de aveia ou aveia em flocos finos	40
Fermento químico em pó	4
Ovo	100

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, amasse bem duas *bananas bem maduras, com garfo.
2. Adicione dois ovos, bata com o garfo, e acrescente a aveia e o cacau.
3. Adicione o fermento, misture e disponha em frigideira untada e antiaderente sob fogo baixo.
4. Tampe a frigideira, vire, e sirva após bem cozido e dourado dos dois lados.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
441,09	22,59	13,62	123,11	114,77	4,36	109,95	13,47	676,97

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Bolo de milho com coco de frigideira

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Açúcar	15
Coco seco ralado	13
Flocão de milho	75
Fermento químico em pó	4
Margarina 100% vegetal (sem leite)	12
Ovo	25

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, bata bem o ovo.
2. Adicione o açúcar, o coco seco, a margarina e os flocos de milho.
3. Adicione o fermento, misture levemente, e disponha em frigideira untada e antiaderente sob fogo baixo.
4. Tampe a frigideira, vire, e sirva após bem cozido e dourado dos dois lados.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
535,07	9,63	21,84	79,43	17,38	1,50	19,71	0,20	458,25

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Bolo de cenoura APLV

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Açúcar	15
Cenoura	60
Farinha de trigo	50
Fermento químico em pó	4
Óleo	20
Ovo	25

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata primeiro a cenoura, o óleo e o ovo.
2. Depois, em um recipiente, acrescente o açúcar, a farinha e o fermento.
3. Unte apenas o fundo da assadeira com óleo vegetal e farinha de trigo.
4. Asse em média por 30 minutos 180°C.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
472,43	8,89	23,04	57,39	33,42	1,17	463,71	3,07	451,11

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Leite com achocolatado APLV

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Achocolatado 100% vegetal (sem leite)	20
Leite de soja	190

Modo de preparo:

1. Liquidifique o leite de soja e o achocolatado.
2. Sirva quente.

Observação: Prepare próximo ao horário de servir

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
202,70	10,70	4,40	30,87	63,60	3,75	159,35	0,79	391,94

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Café com leite vegetal

Alimento	PER CAPITA CRU (g/ml)
Açúcar	15
Café em pó	5
Leite de soja	190

Modo de preparo:

1. Prepare o café adoçado.
2. Misture o leite de soja.
3. Sirva quente.

Observação: Prepare próximo ao horário de servir

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS								
KCAL	PTN(g)	LIP(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Sódio
202,03	10,64	4,57	30,87	61,21	3,11	0,18	0,79	379,00

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca ou Intolerância à Lactose

Maionese de abacate

Ingredientes:

Polpa de 1/2 abacate (10g)

1 dente de alho

Coentro fresco a gosto

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

Suco de 1/2 limão

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Maionese de castanha de caju

Receita: Bela Gil (adaptada)

Ingredientes:

1 xícara de castanha de caju crua

1/2 dente de alho

2 colheres de sopa de azeite

1/2 xícara de água

1/2 colher (chá) de limão

Sal, a gosto

Modo de Preparo:

1. Deixe as castanhas de molho na geladeira, em recipiente com tampa, por 6h
2. Junte todos os ingredientes, com exceção do azeite, no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Acrescente o azeite aos poucos, batendo sem parar, até ficar espesso.

Durabilidade (pote com tampa, em geladeira): até 3 dias.

APLV – Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Pasta de grão-de-bico simples

Receita: Fernanda Santos (adaptada)

Ingredientes:

- ½ xícara de grão-de-bico cozido
- água
- ¼ xícara de água fervente
- ½ dente de alho
- 1 colher de azeite
- ½ colher (chá) de suco de limão
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Despeje o grão-de-bico cozido no liquidificador e acrescentar um pouquinho de água fervente (tem que ser fervente, para dar o ponto; coloque apenas água suficiente para o funcionamento liquidificador).
2. Quando a mistura já estiver bem homogênea, adicione o alho, o sal, o azeite e o limão, e bata um pouco mais.

Durabilidade (pote com tampa, em geladeira): até 4 dias.

REFERÊNCIAS

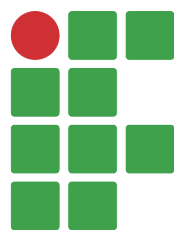
Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Alergia Alimentar. 2019. Disponível em: <https://asbai.org.br/alergia-alimentar-4/>. Acesso em: 06/11/2024.

Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais / Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília: FNDE, 2016. 65 p. : il. color.

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2007. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP); ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOPATOLOGIA (ASBAI). Rev.bras.alerg.imunopatol.v.31,n.2,2008.Disponível em:https://www.precisionlab.com.br/downloads/Consenso_Brasileiro_sobre_alergia_alimentar_2007.pdf. Acesso em: 11/11/2024.

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Apresentação PLAN PNAE. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/ferramentas-de-apoio-ao-nutricionista/item/12820-plan-pnae-ferramenta-de-planejamento-de-card%C3%A1pio>. Acesso em: 10/01/2025.

Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose. VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de et al (Org.) 2. ed. Brasília: PNAE, CECANE-SC, 2012. Disponível em: <https://alimentacaoescolar.org.br/acervo/manual-orientacao-sobre-a-alimentacao-escolar-para-pessoas-com-diabetes-hipertensao-doenca-celiaca-fenilcetonuria-e-intolerancia-a-lactose/>. Acesso em: 06/11/2024.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Acre