



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Nota Técnica Nº 007/2025, de 25/02/2025

Dispõe sobre Alérgicos  
a Alimentos

2

Alergia alimentar (AA) é um termo utilizado para descrever reações adversas a alimentos, dependentes de mecanismos imunológicos, imunoglobina E (IgE) mediados ou não. O principal protocolo nacional sobre o assunto é o **Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2007**. Dentre as AA, a alergia às proteínas do leite de vaca (APLV) é considerada a AA mais comum entre crianças.

As reações adversas aos alimentos (RAA) incluem qualquer reação anormal ocorrida durante ou após a sua ingestão, sendo classificadas em intolerâncias ou alergias alimentares. A intolerância alimentar (IA) ocorre devido a componentes tóxicos ou químicos de alimentos, ou devido a outras substâncias do próprio organismo do indivíduo. Por exemplo, intolerância à lactose por deficiência enzimática. A AA é uma reação imunológica, na qual estão envolvidas as imunoglobulinas E ou as células T e, em alguns casos, os dois mecanismos. É uma reação imunológica reprodutível, contra um antígeno alimentar específico geralmente proteico. A APLV é o tipo de alergia alimentar mais comum nas crianças até vinte e quatro meses e é caracterizada pela reação do sistema imunológico às proteínas do leite, principalmente à caseína (proteína do coalho) e às proteínas do soro (alfa-lactoalbumina e beta-lactoglobulina). É muito raro o seu diagnóstico em indivíduos acima dessa idade, visto que há tolerância oral progressiva à proteína do leite de vaca.

Geralmente AA a leite de vaca, ovo, trigo e soja podem ser autolimitadas, ou seja, desaparecem na infância. Então, exceto em situações de anafilaxia associada, a testagem de provação oral periódica permite avaliar a aquisição de tolerância. Esse processo depende da idade do estudante, do tempo de diagnóstico e do seu histórico, e tem requisitos importantes para sua realização, conforme os protocolos. Assim sendo, recomenda-se que o atestado de AA não seja considerado como condição definitiva, pois a adoção contínua desnecessária de dieta de exclusão pode prejudicar o aluno em longo prazo. Recomenda-se que cada Entidade Executora estabeleça critérios próprios para solicitar ou recomendar ao aluno a renovação do atestado.

A exclusão do alimento alérgeno do cardápio da alimentação escolar deve ser completa. Para tanto, além de excluir o alimento e seus derivados, deve-se observar a presença deles, ainda que em frações mínimas (traços), em alimentos industrializados, o que requer esforço. A Resolução – RDC Anvisa nº 26/2015 disciplina a rotulagem obrigatória de alérgenos. Ainda assim, recomenda-se analisar os rótulos/ fichas e consultar os serviços de atendimento ao cliente (SAC) dos fabricantes.

Os quadros a seguir reúnem os principais ingredientes que podem indicar a presença de alérgenos para leite, ovo, soja, amendoim, oleaginosas, trigo e látex.



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### 01. Ingredientes que indicam a presença do leite:

- leite em pó;
- leite condensado;
- creme de leite;
- manteiga (gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga);
- caseína;
- composto lácteo;
- fermento lácteo;
- leiteinho;
- mistura láctea;
- proteína do leite;
- proteína do soro;
- proteína láctea;
- whey protein.

2

### 02. Ingredientes que podem indicar a presença do leite:

- caseinato de amônia, cálcio, magnésio, potássio, sódio;
- fosfato de lactoalbumina;
- gordura anidra de leite;
- lactatos;
- lactoalbumina;
- lactoferrina;
- lactoglobulina;
- lactose;
- lactulose;
- lactulona;
- 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.

### 03. Ingredientes que se deve evitar na alergia do OVO:

- ovo;
- clara (egg white);
- gema (egg yolk);
- albumina;
- conalbumina;
- flavoproteína;
- fosvitina;
- globulina;
- grânulo;
- lecitina;
- lipoproteína de baixa densidade;
- lipovitelinina;
- lisozima (E1 105);
- livetina;
- maionese;
- merengue;
- ovalbumina;
- ovo em pó;
- ovoglobulina;
- ovomucina;
- ovomucóide;
- ovotransferrina;
- ovovitelinina;
- plasma;
- simplesse;
- sólidos de ovo;
- vitelina.

### 04. Ingredientes que se deve 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;
- $\beta$ -amilase;
- lipoxigenase;
- glicinina;
- conglicinina;
- globulinas;
- hemaglutinina;
- isoflavonas;
- urease;
- inibidor de tripsina;
- óleo de soja e derivados (o óleo de



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

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);

• alimentos à base de soja (edamame, taocho, natto, tao-si, taotjo, tempeh, teriyaki, tofu, shoyo, yuba, sufu).

2

\* A lecitina é um lipídio. Ainda assim, alguns indivíduos que têm alergia à soja reagem ao seu consumo.

### 05. Ingredientes que se deve 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.

### 06. Ingredientes que se deve 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.

### 07. Ingredientes que se deve evitar na alergia ao TRIGO:

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

### 08. Ingredientes que se deve evitar na alergia ao LÁTEX:

- abacate;
- abacaxi;
- acerola;
- ameixa;
- banana;
- batata;
- cherimoia;
- damasco;
- espinafre;
- figo;
- kiwi;
- lichia;
- mamão papaia;
- mandioca;
- manga;
- maracujá;
- melão;
- pêsego;
- pimentão;
- tomate;
- trigo sarraceno;
- uva.

Uma parcela das pessoas com alergia ao LÁTEX apresenta reação cruzada com alimentos de origem vegetal, principalmente frutas tropicais, denominada síndrome látex-fruta ou látex-pólen-fruta.



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Sempre que um alimento industrializado for acessível sem subprodutos do leite (por exemplo, alguns pães, achocolatado em pó, salsicha) pode-se incluir os dizeres “ausência de proteínas do leite de vaca, inclusive risco de contaminação cruzada” na especificação desse alimento, no edital do processo licitatório. Dessa maneira, o produto livre de leite já estará disponível para toda a rede.

### Preparo e distribuição

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 a cerca dos cardápios especiais. Adotar a rotina diária de verificar previamente a presença na escola dos alunos em alimentação especial evita a 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.

### Deve-se

- Estudar possibilidade de adaptação de preparações culinárias do cardápio a fim de manter cardápio especial o mais similar possível, incluindo o uso dos respectivos substitutos do LV e outros alimentos alternativos (como creme vegetal e cacau em pó em lugar de manteiga e achocolatado, por exemplo);
- Evitar ferver as fórmulas infantis ou diluí-las com água fervente;
- Promover um ambiente calmo de consumo da alimentação escolar, evitando acidentes e inibindo a troca de alimentos.

Quando a distribuição e o consumo ocorrerem em sala de aula, pode-se optar por ofertar o mesmo cardápio especial para a turma toda, reduzindo riscos de contaminação cruzada e estimulando a socialização.

### RECOMENDAÇÕES

- Orientar o acompanhamento médico e nutricional do aluno.
- Orientar que o atestado seja renovado.
- Elaborar cardápio com exclusão completa do alérgeno alimentar e seus derivados.



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

- Garantir a viabilidade de estoque e oferta de leite materno.
- Garantir, nas substituições, o aporte de energia, macro e micronutrientes prioritários, conforme normativos do PNAE.
  - Analisar os rótulos/fichas técnicas e ligar no SAC dos fabricantes para verificar a ausência do alérgeno.
  - Adquirir, sempre que possível, produtos sem alérgenos para toda a rede de ensino.
  - Incluir na orientação do cardápio especial, uma lista dos alimentos industrializados isentos do alérgeno, além das orientações de como analisar os rótulos.
  - Estabelecer uma sistemática de orientação dos manipuladores de alimentos sobre os cuidados de produção e prevenção da contaminação cruzada.
  - Dispor de utensílios exclusivos e adotar procedimentos para evitar a contaminação cruzada.
  - Comunicar a gestores e educadores sobre materiais escolares e outros produtos que podem conter alérgenos, notadamente proteínas do leite de vaca e trigo.
  - Orientar educadores a estimular os alunos a lavarem as mãos frequentemente.
  - Orientar educadores sobre o cuidado com atividades pedagógicas de contato direto ou indireto com alimentos.
  - Orientar educadores a incluir a necessidade dos alunos com necessidade alimentar especial no planejamento de festas e eventos, pelo menos comunicando, antecipadamente, aos responsáveis pelo aluno, o cardápio festivo.
  - Orientar a escola a avaliar, com a família do aluno, os procedimentos adequados em situações de emergência. É necessário, no mínimo, que os professores saibam identificar os principais sintomas e procedimentos.

### Atenção

Os educadores devem ter cuidado com atividades pedagógicas que podem incluir, direta ou indiretamente (contaminação cruzada), o contato com alimentos, como por exemplo: aulas em laboratório; visitas de campo; oficinas culinárias; atividades de contagem, classificação e análise sensorial com alimentos; compartilhamento de instrumentos musicais (principalmente os de sopro); gincanas e outras atividades em datas comemorativas; uso de materiais recicláveis (caixas de ovos, papelão, caixas de leite, embalagens cartonadas, recipientes de iogurtes).

Os profissionais da escola devem levar em conta os estudantes com AA no planejamento de eventos, seja uma importante data comemorativa na escola ou uma festa de aniversário de um colega. Por um lado, deve-se buscar cardápio o mais adequado possível à diversidade de alunos da sala ou da escola, em termos de necessidades alimentares especiais. No caso de aniversários, pode-se sensibilizar os responsáveis pelo aluno aniversariante para um cardápio acolhedor. Por outro lado, deve-se comunicar os cardápios festivos aos responsáveis pelos estudantes com necessidades alimentares especiais, para que eles possam ser orientados sobre o que poderá ser consumido e/ou propiciar-lhes alimentos alternativos. A identificação dos alimentos que contêm alérgenos no bufê, por exemplo, deve ser estimulada. A



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

informação e a boa vontade são a chave desse processo.

Além dos alimentos, também deve ser realizada a análise criteriosa de rótulos de materiais escolares como: massa de modelar; giz de cera; giz de lousa; tinta. Produtos de higiene, como sabonete em barra e líquido, xampu, talco e cosméticos – incluindo o sabão de máquinas de fazer espuma e talco de balões para festas infantis –, podem ocorrer em escolas e pode conter leite e/ou trigo.

Existe ainda o risco de contaminação cruzada no convívio dos alunos com AA com seus colegas, notadamente daqueles com histórico de anafilaxia, em situações de contato direto (dar as mãos, abraço, beijo) e de compartilhamento de itens pessoais (copos, toalhas de mão). Além do cuidado com o estudante com AA, deve-se estimular que todos lavem as mãos depois de manipular alimentos ou outros produtos e que mantenham o uso individual de itens pessoais.

No caso de exposição acidental ao alérgeno, o aluno pode desenvolver desde sintomas moderados até choque anafilático. Em princípio, a administração de antialérgicos por via oral pode ser suficiente para o controle de sintomas em casos de manifestações cutâneas, como urticárias. Em reações anafiláticas, entretanto, a droga salvadora da vida é a adrenalina, que deve ser administrada por via intramuscular, na coxa, e repetida em 15 minutos em caso de não haver resposta. As pessoas próximas ao aluno precisam saber como identificar os sintomas e como agir com rapidez. A escola deve acordar com a família como proceder no caso de emergências.

“A decisão de portar adrenalina (preferencialmente em dispositivo auto injetor) dependerá de fatores de risco para a reação anafilática ou óbito por anafilaxia, tais como ter asma grave e não controlada, ser adolescente, ter alergia a amendoim ou a outras sementes, alergia a mais de um alimento além de leite de vaca, e acesso difícil (>20 minutos) a unidade médica”.

“Alguns indivíduos com alergia alimentar grave podem ser orientados a portar braceletes ou cartões que os identifiquem, para que cuidados médicos sejam imediatamente tomados em caso de acidente.

---

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490

---

Carlos A. F. Marques Junior  
CRN-3 – Nº 68319