



Lista de Alergénios

	Género Alimentício	Alergénios
1	Massas (espiral, lasanha)	Glúten, Ovo
2	Massa esparguete	Glúten
3	Cereais de pequeno-almoço (tipo açucarados)	Glúten, Leite, Frutos de casca rija
4	Farinha s/Glúten (primeira papa)	Leite, Soja
5	Farinha láctea (c/Glúten)	Leite, Soja, Glúten
6	Base para sopa	Glúten, Leite, Soja, Ovo, Frutos de casca rija
7	Mistura de cereais solúvel/cevada	Glúten
8	Farinha de Trigo c/ ou s/ fermento	Glúten
9	Bolacha Maria/Torrada	Glúten, Soja, Sulfitos, Leite, Sementes de sésamo
10	Bolacha Tostada	Glúten, Soja, Sulfitos, Leite,
11	Pão (mistura/branco) /Broa mistura	Glúten
12	Chocolate de barrar (nutela)	Soja, Leite, Frutos de casca rija
13	Preparado para Mousse de Chocolate	Leite
14	Gelatina de origem animal	Ovo, Leite e Glúten
15	Gelatina de origem vegetal	Sulfitos, Glúten, Leite, Frutos de casca rija, Mostarda, Soja e Amendoim
16	Marmelada	Sulfitos
17	Leite /Leite achocolatado /logurte/ Natas/Queijo/Manteiga*	Leite, soja
18	Condimentos e Especiarias (orégãos, caril, canela, açafão, cominhos, etc)	Aipo, Mostarda
19	Vinagre	Sulfitos
20	Sumo concentrado (sunquick)	Leite
21	Ovo (natureza, salmoura, líquido)	Ovo
Pescado		
22	Atum (saco, lata)	Peixe
23	Alabote, Maruca, Pescada, Abrótea, Solha, Peixe vermelho, Bacalhau, Sardinha, Carapau, Migas	Peixe
24	Tentáculo de pota, lulas, chocos, polvo	Moluscos
25	Rissóis de Marisco*/Bolinhos de Bacalhau/Pataniscas/ Rissóis de peixe	Glúten, Leite, Soja, Sulfitos, Peixe, Crustáceos*
27	Enchidos/Fumados (alheira, chouriças)	Glúten
28	Fiambre	Leite, Soja
29	Salsichas (aves/porco)	Soja, Leite, Mostarda
30	Almôndegas	Glúten, Soja, sulfitos



Centro Social e Cultural de Ferreiros

Ana Rita Ferreira 0407N
Nutricionista