# **GUIA COMPLETO DE ALERGÊNICOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES**

## **Sistema de Identificação de Alérgenos para Restaurantes e Delivery**

**Documento Versão:** 1.0  
 **Data de Atualização:** Julho 2025  
 **Região:** Belo Horizonte, Minas Gerais

## **ÍNDICE**

1. [Introdução e Avisos Importantes](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#introducao)
2. [Informações de Emergência](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#emergencia)
3. [Lista Completa de Alergênicos](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#alergenos)
4. [Guia por Tipo de Cozinha](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#cozinhas)
5. [Pratos e Ingredientes por Categoria](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#cardapio)
6. [Opções para Restrições Alimentares](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#restricoes)
7. [Tabelas de Referência Rápida](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#tabelas)
8. [Glossário de Termos](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#glossario)
9. [Procedimentos de Segurança](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#seguranca)
10. [Contatos Úteis](https://claude.ai/chat/05e6f522-c7cb-428c-b6ce-836b4370368e#contatos)

## **1. INTRODUÇÃO E AVISOS IMPORTANTES {#introducao}**

### **Sobre Este Guia**

Este documento foi desenvolvido para auxiliar clientes com alergias alimentares e restrições dietéticas a fazer escolhas seguras em restaurantes e serviços de delivery em Belo Horizonte.

### **⚠️ AVISOS IMPORTANTES**

**ATENÇÃO:** Este guia é apenas informativo. Sempre consulte diretamente com o restaurante antes de fazer seu pedido.

* **Contaminação Cruzada:** Mesmo pratos que não contêm determinados alérgenos podem ter traços devido ao preparo em cozinhas compartilhadas.
* **Variações de Receita:** Ingredientes podem variar conforme disponibilidade e preparação.
* **Responsabilidade:** É responsabilidade do cliente informar suas alergias ao fazer o pedido.
* **Atualização:** Cardápios e ingredientes podem mudar sem aviso prévio.

### **Níveis de Severidade de Reações Alérgicas**

* **🔴 ALTA SEVERIDADE:** Pode causar anafilaxia (amendoim, frutos do mar, nozes)
* **🟡 MÉDIA SEVERIDADE:** Pode causar reações moderadas (lactose, glúten, ovos)
* **🟢 BAIXA SEVERIDADE:** Geralmente causa desconforto leve (gergelim, sulfitos)

## **2. INFORMAÇÕES DE EMERGÊNCIA {#emergencia}**

### **🚨 EM CASO DE REAÇÃO ALÉRGICA GRAVE (ANAFILAXIA)**

**LIGUE IMEDIATAMENTE:**

# **📞 SAMU: 192**

### **Sinais de Anafilaxia:**

* Dificuldade para respirar
* Inchaço da face, lábios ou garganta
* Urticária generalizada
* Tontura ou desmaio
* Pulso rápido e fraco
* Náusea, vômito ou diarreia severa

### **Primeiros Socorros:**

1. **Use EpiPen/Adrenalina** se disponível
2. **Ligue 192** imediatamente
3. **Mantenha a pessoa calma** e deitada
4. **Remova o alérgeno** se possível
5. **Monitore respiração** e pulso
6. **Não dê líquidos** se houver dificuldade para engolir

### **Hospitais de Referência em Belo Horizonte:**

* **Hospital João XXIII:** (31) 3239-9200
* **Hospital das Clínicas UFMG:** (31) 3409-9300
* **Hospital Mater Dei:** (31) 3339-9000
* **Santa Casa BH:** (31) 3238-8100

## **3. LISTA COMPLETA DE ALERGÊNICOS {#alergenos}**

### **🥛 LACTOSE/LATICÍNIOS**

**O que inclui:**

* Leite (vaca, cabra, ovelha)
* Queijos (todos os tipos)
* Manteiga e margarina com leite
* Creme de leite, nata
* Iogurte, coalhada
* Leite em pó
* Soro de leite
* Caseína e caseinatos
* Lactoalbumina

**Onde pode estar escondido:**

* Molhos cremosos
* Pães e massas
* Chocolates
* Sobremesas
* Temperos prontos
* Embutidos

**Sintomas comuns de intolerância:**

* Dor abdominal
* Gases e distensão
* Diarreia
* Náusea

### **🌾 GLÚTEN**

**O que inclui:**

* Trigo
* Cevada
* Centeio
* Aveia (contaminada)
* Malte
* Triticale
* Espelta
* Kamut

**Onde pode estar escondido:**

* Molho de soja (shoyu)
* Cerveja
* Sopas industrializadas
* Temperos prontos
* Molhos espessados
* Imitação de carne
* Sorvetes
* Balas e doces

**Sintomas da doença celíaca:**

* Diarreia crônica
* Perda de peso
* Anemia
* Fadiga extrema
* Dor abdominal
* Inchaço

### **🌰 NOZES E CASTANHAS (TREE NUTS)**

**O que inclui:**

* Amêndoas
* Castanha-do-Pará
* Castanha de caju
* Avelãs
* Macadâmias
* Nozes
* Pecãs
* Pistaches
* Pinhões

**Atenção:** Amendoim NÃO é uma noz, é uma leguminosa.

**Pratos de risco:**

* Sobremesas indianas
* Molhos pesto
* Produtos de confeitaria
* Granolas e cereais
* Pratos árabes

### **🥚 OVOS**

**O que inclui:**

* Ovos inteiros
* Clara de ovo (albumina)
* Gema
* Ovos em pó
* Lisozima
* Lecitina de ovo
* Maionese

**Onde pode estar escondido:**

* Massas frescas
* Pães e bolos
* Empanados
* Sorvetes
* Molhos (maionese, césar)
* Merengues
* Marshmallow

### **🐟 PEIXES**

**Tipos comuns:**

* Salmão
* Atum
* Bacalhau
* Tilápia
* Pescada
* Sardinha
* Anchova
* Linguado

**Atenção:** Quem tem alergia a um tipo de peixe geralmente deve evitar todos.

**Produtos derivados:**

* Molho de peixe (asiático)
* Caviar
* Pasta de anchova
* Óleo de peixe
* Gelatina de peixe

### **🦐 CRUSTÁCEOS**

**O que inclui:**

* Camarão
* Lagosta
* Caranguejo
* Siri
* Lagostim
* Krill

**Pratos de alto risco:**

* Paella
* Moqueca
* Tempurá
* Sushi/sashimi
* Sopas de frutos do mar

### **🫘 SOJA**

**O que inclui:**

* Grãos de soja
* Molho de soja (shoyu)
* Tofu
* Tempeh
* Missô
* Edamame
* Proteína de soja
* Lecitina de soja

**Onde está presente:**

* Maioria dos pratos asiáticos
* Produtos industrializados
* Margarinas
* Chocolates
* Pães industriais

### **🥜 AMENDOIM**

**Onde encontrar:**

* Pratos tailandeses
* Kung Pao (chinês)
* Doces (paçoca, pé de moleque)
* Barras de cereais
* Molhos satay
* Alguns currys

**⚠️ ALTÍSSIMO RISCO DE ANAFILAXIA**

### **🌱 GERGELIM**

**O que inclui:**

* Sementes de gergelim
* Tahine
* Óleo de gergelim
* Halva

**Comum em:**

* Pães de hambúrguer
* Comida árabe (homus, tahine)
* Pratos asiáticos
* Sushi (exterior dos rolls)

### **🍷 SULFITOS**

**Onde encontrar:**

* Vinhos (especialmente brancos)
* Frutas secas
* Sucos industrializados
* Conservas
* Camarão congelado
* Batatas processadas

## **4. GUIA POR TIPO DE COZINHA {#cozinhas}**

### **🇮🇹 COZINHA ITALIANA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Lactose (queijos, molhos cremosos)
* Glúten (massas, pizzas, pães)
* Ovos (massas frescas, sobremesas)

**Pratos geralmente seguros:**

* Polenta (sem queijo)
* Risotto (verificar manteiga/queijo)
* Carnes grelhadas simples
* Saladas (sem croutons)

**Cuidados especiais:**

* Massas podem conter ovos
* Molhos podem ter creme/queijo
* Pizzas sempre têm glúten e lactose

### **🇨🇳 COZINHA CHINESA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Soja (em quase tudo)
* Glúten (molho de soja, massas)
* Amendoim (Kung Pao)
* Gergelim (óleo, sementes)
* Frutos do mar

**Pratos geralmente seguros:**

* Arroz branco
* Vegetais no vapor
* Frutas frescas

**Cuidados especiais:**

* Molho de soja contém glúten
* Muitos pratos usam óleo de amendoim
* Contaminação cruzada é comum

### **🇯🇵 COZINHA JAPONESA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Peixes e frutos do mar
* Soja (shoyu, missô)
* Glúten (tempurá, udon)
* Gergelim

**Pratos geralmente seguros:**

* Arroz branco (gohan)
* Edamame (contém soja)
* Sunomono (sem shoyu)

**Cuidados especiais:**

* Wasabi pode conter corantes
* Kani é imitação com glúten
* Molho teriyaki tem glúten

### **🇲🇽 COZINHA MEXICANA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Lactose (queijos, creme)
* Glúten (tortillas de trigo)
* Peixes (ceviche)

**Pratos geralmente seguros:**

* Guacamole
* Tortillas de milho
* Arroz mexicano
* Feijão

**Cuidados especiais:**

* Tortillas podem ser de trigo
* Molhos podem ter creme
* Mole pode conter chocolate/nozes

### **🇮🇳 COZINHA INDIANA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Lactose (ghee, paneer, lassi)
* Nozes e castanhas (korma, sobremesas)
* Glúten (naan, chapati)

**Pratos geralmente seguros:**

* Dal (lentilhas)
* Arroz basmati
* Pakoras (sem farinha de trigo)
* Papadum

**Cuidados especiais:**

* Muitos pratos usam ghee (manteiga)
* Sobremesas têm leite e nozes
* Currys podem ter creme/iogurte

### **🇺🇸 COZINHA AMERICANA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Lactose (queijos, molhos)
* Glúten (pães, massas, empanados)
* Ovos (maionese, sobremesas)

**Pratos geralmente seguros:**

* Carnes grelhadas simples
* Batatas assadas
* Saladas (sem molho/croutons)

**Cuidados especiais:**

* Hambúrgueres têm pão com glúten
* Molhos geralmente têm maionese
* Sobremesas têm múltiplos alérgenos

### **🇫🇷 COZINHA FRANCESA**

**Alergênicos mais comuns:**

* Lactose (manteiga, creme, queijos)
* Glúten (pães, massas folhadas)
* Ovos (molhos, sobremesas)
* Sulfitos (vinhos)

**Pratos geralmente seguros:**

* Ratatouille
* Carnes grelhadas simples
* Legumes cozidos

**Cuidados especiais:**

* Manteiga é usada em quase tudo
* Molhos clássicos têm ovos/creme
* Sobremesas são ricas em alérgenos

## **5. PRATOS E INGREDIENTES POR CATEGORIA {#cardapio}**

### **COZINHA ITALIANA**

#### **ANTIPASTI (Entradas)**

**Bruschetta Clássica**

* Ingredientes: Pão italiano, tomate, manjericão, alho, azeite
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE

**Carpaccio de Carne**

* Ingredientes: Carne bovina, rúcula, parmesão, azeite trufado
* Contém: LACTOSE

**Burrata com Tomate**

* Ingredientes: Queijo burrata, tomates, pesto, azeite
* Contém: LACTOSE

**Polenta Frita**

* Ingredientes: Polenta (fubá), sal, óleo
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Celíacos, intolerantes à lactose

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Spaghetti Carbonara**

* Ingredientes: Massa de trigo, ovos, pecorino, guanciale, pimenta
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE, OVOS

**Risotto ai Funghi Porcini**

* Ingredientes: Arroz arbóreo, cogumelos, manteiga, parmesão, vinho
* Contém: LACTOSE, SULFITOS

**Pizza Margherita**

* Ingredientes: Massa de trigo, mozzarella, tomate, manjericão
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE

**Ossobuco alla Milanese**

* Ingredientes: Jarrete de vitela, vegetais, vinho, açafrão
* Contém: SULFITOS
* Seguro para: Celíacos, intolerantes à lactose

**Lasagna Bolognese**

* Ingredientes: Massa de trigo, carne moída, molho bechamel, queijo
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE, OVOS

#### **SOBREMESAS**

**Tiramisu**

* Ingredientes: Mascarpone, café, cacau, biscoitos, ovos
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN, OVOS

**Panna Cotta**

* Ingredientes: Creme de leite, açúcar, gelatina, frutas vermelhas
* Contém: LACTOSE
* Seguro para: Celíacos

**Gelato Artesanal**

* Ingredientes: Leite, açúcar, saborizantes naturais
* Contém: LACTOSE

### **COZINHA CHINESA**

#### **ENTRADAS**

**Gyoza (6 unidades)**

* Ingredientes: Massa de trigo, porco, vegetais, shoyu
* Contém: GLÚTEN, SOJA

**Rolinhos Primavera Vegetais**

* Ingredientes: Massa de trigo, vegetais, óleo
* Contém: GLÚTEN, SOJA
* Vegetariano: SIM

**Wonton Frito**

* Ingredientes: Massa de trigo, camarão, porco, óleo
* Contém: GLÚTEN, CRUSTÁCEOS, SOJA

**Salada de Pepino Chinês**

* Ingredientes: Pepino, vinagre, gergelim, pimenta
* Contém: GERGELIM
* Seguro para: Celíacos, vegetarianos

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Kung Pao Chicken**

* Ingredientes: Frango, amendoim, pimentão, molho picante
* Contém: AMENDOIM, SOJA
* ⚠️ ALTO RISCO PARA ALÉRGICOS A AMENDOIM

**Mapo Tofu**

* Ingredientes: Tofu, molho Sichuan, carne moída, pimenta
* Contém: SOJA
* Vegetariano: Pode ser adaptado

**Beijing Duck**

* Ingredientes: Pato, panquecas de trigo, cebolinha, molho hoisin
* Contém: GLÚTEN, SOJA

**Sweet and Sour Pork**

* Ingredientes: Porco empanado, molho agridoce, abacaxi
* Contém: GLÚTEN, SOJA

**Chow Mein**

* Ingredientes: Macarrão de trigo, vegetais, molho de soja, proteína
* Contém: GLÚTEN, SOJA

#### **SOBREMESAS**

**Bolinhos de Gergelim**

* Ingredientes: Farinha, pasta de feijão, gergelim, óleo
* Contém: GLÚTEN, GERGELIM

**Pudim de Manga**

* Ingredientes: Manga, leite de coco, tapioca, açúcar
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL

**Biscoitos da Fortuna**

* Ingredientes: Farinha, açúcar, ovos, óleo
* Contém: GLÚTEN, OVOS

### **COZINHA JAPONESA**

#### **ENTRADAS**

**Edamame**

* Ingredientes: Vagens de soja, sal marinho
* Contém: SOJA
* Seguro para: Celíacos, vegetarianos

**Sunomono**

* Ingredientes: Pepino, vinagre de arroz, açúcar
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Todos (exceto se adicionar shoyu)

**Gyoza Vegetal**

* Ingredientes: Massa de trigo, vegetais, óleo, shoyu
* Contém: GLÚTEN, SOJA

**Harumaki**

* Ingredientes: Massa de trigo, camarão, vegetais
* Contém: GLÚTEN, CRUSTÁCEOS

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Combinado Sushi Premium**

* Ingredientes: Arroz, peixes variados, wasabi, gengibre
* Contém: PEIXES, SOJA (shoyu), GERGELIM

**Tempura Misto**

* Ingredientes: Camarão, vegetais, farinha, ovos
* Contém: GLÚTEN, OVOS, CRUSTÁCEOS

**Yakisoba**

* Ingredientes: Macarrão de trigo, vegetais, molho yakisoba, proteína
* Contém: GLÚTEN, SOJA

**Teriyaki Salmon**

* Ingredientes: Salmão, molho teriyaki, arroz, vegetais
* Contém: PEIXES, SOJA

**Chirashi Bowl**

* Ingredientes: Arroz, sashimi variado, vegetais, molho
* Contém: PEIXES, SOJA

#### **SOBREMESAS**

**Mochi Ice Cream**

* Ingredientes: Arroz mochi, sorvete, açúcar
* Contém: LACTOSE

**Dorayaki**

* Ingredientes: Farinha, ovos, pasta de feijão doce, mel
* Contém: GLÚTEN, OVOS, LACTOSE

**Matcha Cheesecake**

* Ingredientes: Cream cheese, matcha, biscoitos, ovos
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN, OVOS

### **COZINHA MEXICANA**

#### **ENTRADAS**

**Guacamole com Chips**

* Ingredientes: Abacate, tomate, cebola, coentro, chips de milho
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Veganos, celíacos

**Nachos Supreme**

* Ingredientes: Chips de milho, queijo, feijão, jalapeños, creme azedo
* Contém: LACTOSE

**Ceviche**

* Ingredientes: Peixe branco, limão, cebola, coentro, pimenta
* Contém: PEIXES
* Seguro para: Celíacos

**Quesadilla de Queijo**

* Ingredientes: Tortilla de trigo, queijos variados, vegetais
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Tacos Al Pastor**

* Ingredientes: Tortillas, porco marinado, abacaxi, cebola, coentro
* Contém: GLÚTEN (se tortilla de trigo)

**Burrito Bowl**

* Ingredientes: Arroz, feijão, carne, guacamole, queijo, vegetais
* Contém: LACTOSE
* Pode ser adaptado: SIM (sem queijo/creme)

**Enchiladas Verdes**

* Ingredientes: Tortillas, frango, molho verde, queijo, creme
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

**Fajitas Mistas**

* Ingredientes: Carne, frango, pimentões, cebola, tortillas
* Contém: GLÚTEN (se tortilla de trigo)
* Seguro para: Sem glúten com tortilla de milho

**Chiles Rellenos**

* Ingredientes: Pimentões, queijo, ovos, molho de tomate
* Contém: LACTOSE, OVOS

#### **SOBREMESAS**

**Churros com Doce de Leite**

* Ingredientes: Farinha, ovos, açúcar, canela, doce de leite
* Contém: GLÚTEN, OVOS, LACTOSE

**Flan**

* Ingredientes: Leite, ovos, açúcar, caramelo
* Contém: LACTOSE, OVOS

**Tres Leches**

* Ingredientes: Bolo, três tipos de leite, chantilly
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN, OVOS

### **COZINHA INDIANA**

#### **ENTRADAS**

**Samosas**

* Ingredientes: Massa de trigo, batata, ervilhas, especiarias
* Contém: GLÚTEN
* Vegetariano: SIM

**Pakoras de Vegetais**

* Ingredientes: Vegetais, farinha de grão-de-bico, especiarias
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Veganos, celíacos

**Chicken Tikka**

* Ingredientes: Frango, iogurte, especiarias tandoori
* Contém: LACTOSE

**Papadum**

* Ingredientes: Farinha de lentilha, especiarias, óleo
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Chicken Tikka Masala**

* Ingredientes: Frango, molho de tomate, creme, especiarias, castanhas
* Contém: LACTOSE, NOZES

**Palak Paneer**

* Ingredientes: Espinafre, queijo cottage indiano, creme, especiarias
* Contém: LACTOSE
* Vegetariano: SIM

**Biryani de Cordeiro**

* Ingredientes: Arroz basmati, cordeiro, iogurte, especiarias, nozes
* Contém: LACTOSE, NOZES

**Dal Makhani**

* Ingredientes: Lentilhas negras, manteiga, creme, especiarias
* Contém: LACTOSE
* Pode ser vegano: SIM (sem manteiga/creme)

**Rogan Josh**

* Ingredientes: Cordeiro, iogurte, especiarias da Caxemira, tomate
* Contém: LACTOSE

#### **SOBREMESAS**

**Gulab Jamun**

* Ingredientes: Leite em pó, farinha, cardamomo, calda de açúcar
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

**Kheer**

* Ingredientes: Arroz, leite, açúcar, cardamomo, nozes
* Contém: LACTOSE, NOZES

**Kulfi**

* Ingredientes: Leite, açúcar, pistache, cardamomo
* Contém: LACTOSE, NOZES

### **COZINHA AMERICANA**

#### **ENTRADAS**

**Buffalo Wings**

* Ingredientes: Asas de frango, molho buffalo, aipo
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL (molho ranch tem lactose)

**Onion Rings**

* Ingredientes: Cebola, farinha, ovos, leite, óleo
* Contém: GLÚTEN, OVOS, LACTOSE

**Loaded Potato Skins**

* Ingredientes: Batata, bacon, queijo, cebolinha, creme azedo
* Contém: LACTOSE

**Caesar Salad**

* Ingredientes: Alface, croutons, parmesão, molho césar (ovos, anchova)
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE, OVOS, PEIXES

#### **PRATOS PRINCIPAIS**

**Classic Burger**

* Ingredientes: Carne bovina, pão, queijo, alface, tomate, molhos
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

**BBQ Ribs**

* Ingredientes: Costelas de porco, molho barbecue, especiarias
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Celíacos

**Mac and Cheese**

* Ingredientes: Macarrão, blend de queijos, leite, manteiga
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

**Grilled Steak**

* Ingredientes: Carne bovina, temperos, manteiga de ervas
* Contém: LACTOSE (se usar manteiga)

**Fish and Chips**

* Ingredientes: Peixe, farinha, ovos, batatas, óleo
* Contém: GLÚTEN, OVOS, PEIXES

#### **SOBREMESAS**

**Apple Pie**

* Ingredientes: Maçãs, massa de torta, manteiga, canela
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE

**Brownie Sundae**

* Ingredientes: Chocolate, farinha, ovos, sorvete, calda
* Contém: GLÚTEN, OVOS, LACTOSE

**New York Cheesecake**

* Ingredientes: Cream cheese, ovos, biscoitos, açúcar
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN, OVOS

### **COZINHA FRANCESA**

#### **ENTRÉES (Entradas)**

**Escargots de Bourgogne**

* Ingredientes: Caracóis, manteiga de alho e ervas
* Contém: LACTOSE

**Soupe à l'Oignon**

* Ingredientes: Cebola, caldo, pão, queijo gruyère
* Contém: LACTOSE, GLÚTEN

**Foie Gras**

* Ingredientes: Fígado de pato, brioche, geleia
* Contém: GLÚTEN, OVOS

**Salade Niçoise**

* Ingredientes: Alface, atum, ovos, azeitonas, anchovas
* Contém: OVOS, PEIXES

#### **PLATS PRINCIPAUX (Pratos Principais)**

**Coq au Vin**

* Ingredientes: Frango, vinho tinto, cogumelos, bacon
* Contém: SULFITOS
* Seguro para: Celíacos

**Boeuf Bourguignon**

* Ingredientes: Carne bovina, vinho da Borgonha, vegetais
* Contém: SULFITOS
* Seguro para: Celíacos

**Ratatouille**

* Ingredientes: Berinjela, abobrinha, tomate, pimentão, ervas
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL
* Seguro para: Veganos, todos

**Duck Confit**

* Ingredientes: Pato, sal, ervas, gordura de pato
* Contém: NENHUM ALÉRGENO PRINCIPAL

**Bouillabaisse**

* Ingredientes: Peixes variados, frutos do mar, açafrão, vegetais
* Contém: PEIXES, CRUSTÁCEOS

#### **DESSERTS (Sobremesas)**

**Crème Brûlée**

* Ingredientes: Creme de leite, ovos, açúcar, baunilha
* Contém: LACTOSE, OVOS

**Tarte Tatin**

* Ingredientes: Maçãs, massa folhada, manteiga, açúcar
* Contém: GLÚTEN, LACTOSE

**Profiteroles**

* Ingredientes: Massa choux, sorvete, calda de chocolate
* Contém: GLÚTEN, OVOS, LACTOSE

## **6. OPÇÕES PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES {#restricoes}**

### **INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**Restaurantes mais seguros:**

* Japonês (maioria sem lactose)
* Chinês (poucos pratos com lactose)
* Mexicano (pode adaptar facilmente)

**Pratos recomendados:**

* Sushi e sashimi
* Pratos chineses (exceto com manteiga)
* Guacamole e tacos (sem queijo)
* Carnes grelhadas simples
* Arroz e feijão

**Evitar sempre:**

* Pizzas
* Massas com molhos cremosos
* Sobremesas ocidentais
* Risotos (geralmente têm manteiga)

### **DOENÇA CELÍACA (SEM GLÚTEN)**

**Restaurantes mais seguros:**

* Mexicano (com tortillas de milho)
* Indiano (muitas opções sem glúten)
* Brasileiro (arroz e feijão)

**Pratos recomendados:**

* Carnes grelhadas
* Arroz (todos os tipos)
* Saladas (sem croutons)
* Tapioca
* Polenta

**Cuidado com:**

* Molho de soja (contém glúten)
* Tempurá
* Cerveja
* Sopas (podem ter farinha)

### **ALERGIA A FRUTOS DO MAR**

**Evitar completamente:**

* Restaurantes japoneses (alto risco)
* Restaurantes de frutos do mar
* Paella
* Moquecas

**Atenção para:**

* Molho de peixe (comida asiática)
* Óleo de fritura compartilhado
* Caesar salad (pode ter anchova)

### **VEGETARIANOS**

**Melhores opções por cozinha:**

**Italiana:**

* Pizza Margherita
* Risotto ai funghi
* Pasta al pomodoro

**Indiana:**

* Palak paneer
* Dal
* Vegetais ao curry

**Mexicana:**

* Tacos de feijão
* Quesadilla de queijo
* Burrito vegetariano

**Japonesa:**

* Sushi vegetariano
* Tempurá de vegetais
* Yakisoba vegetal

### **VEGANOS**

**Pratos naturalmente veganos:**

* Guacamole com chips
* Edamame
* Sunomono
* Pakoras de vegetais
* Ratatouille
* Polenta (sem queijo)

**Adaptações possíveis:**

* Tacos (sem queijo/creme)
* Curry (sem ghee/creme)
* Pasta (sem queijo, com molho de tomate)
* Risotto (com azeite no lugar de manteiga)

## **7. TABELAS DE REFERÊNCIA RÁPIDA {#tabelas}**

### **TABELA 1: ALÉRGENOS POR TIPO DE COZINHA**

| **Cozinha** | **Lactose** | **Glúten** | **Ovos** | **Peixes** | **Nozes** | **Soja** | **Amendoim** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Italiana | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★ | ★ | - | - |
| Chinesa | ★ | ★★ | ★ | ★★ | ★ | ★★★ | ★★ |
| Japonesa | ★ | ★★ | ★ | ★★★ | - | ★★★ | - |
| Mexicana | ★★ | ★★ | ★ | ★ | - | - | - |
| Indiana | ★★★ | ★★ | ★ | ★ | ★★★ | - | - |
| Americana | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Francesa | ★★★ | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★ | - | - |

★★★ = Muito comum | ★★ = Comum | ★ = Ocasional | - = Raro

### 

### 

### 

### **TABELA 2: SUBSTITUIÇÕES COMUNS**

| **Ingrediente Original** | **Substituição Sem Lactose** | **Substituição Sem Glúten** |
| --- | --- | --- |
| Leite | Leite de amêndoa/soja | N/A |
| Queijo | Queijo vegano | N/A |
| Manteiga | Azeite/óleo de coco | N/A |
| Massa de trigo | N/A | Massa de arroz/milho |
| Pão | Pão sem lactose | Pão sem glúten |
| Molho branco | Molho de tomate | Molho sem roux |
| Shoyu | Shoyu sem lactose | Tamari (sem glúten) |

### **TABELA 3: CÓDIGO DE CORES PARA ALÉRGENOS**

| **Cor** | **Significado** | **Exemplos** |
| --- | --- | --- |
| 🔴 Vermelho | Contém alérgeno - EVITAR | Contém lactose/glúten |
| 🟡 Amarelo | Pode conter - VERIFICAR | Preparação varia |
| 🟢 Verde | Livre do alérgeno - SEGURO | Confirmado sem alérgeno |
| ⚫ Preto | Contaminação cruzada possível | Frituras compartilhadas |

## **8. GLOSSÁRIO DE TERMOS {#glossario}**

**Anafilaxia:** Reação alérgica grave que pode ser fatal

**Contaminação cruzada:** Quando alimentos sem alérgenos entram em contato com alérgenos

**EpiPen:** Injeção de epinefrina para emergências alérgicas

**Intolerância:** Dificuldade de digestão (não é alergia)

**Alergia:** Resposta imune do corpo a uma proteína

**Celíaco:** Pessoa com doença celíaca (intolerância ao glúten)

**Lactase:** Enzima que digere lactose

**Caseína:** Proteína do leite (alergênico)

**Albumina:** Proteína do ovo (alergênico)

**Cross-contamination:** Termo em inglês para contaminação cruzada

**Glúten:** Proteína encontrada em trigo, cevada e centeio

**Kosher:** Alimento preparado segundo leis judaicas

**Halal:** Alimento permitido pela lei islâmica

**Vegano:** Não consome nenhum produto de origem animal

**Vegetariano:** Não consome carne, mas pode consumir ovos/leite

## **9. PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA {#seguranca}**

### **AO FAZER O PEDIDO**

1. **Sempre informe suas alergias**
   * Seja específico
   * Mencione a gravidade
   * Peça para falar com o gerente se necessário
2. **Faça perguntas específicas:**
   * "Este prato contém [alérgeno]?"
   * "É preparado na mesma superfície que [alérgeno]?"
   * "O óleo de fritura é compartilhado?"
   * "Posso ver a lista de ingredientes?"
3. **Confirme o pedido:**
   * Repita suas restrições
   * Peça confirmação por escrito
   * Verifique o prato ao receber

### **DICAS DE SEGURANÇA**

**Para restaurantes:**

* Ligue antes de ir
* Vá em horários menos movimentados
* Desenvolva relação com restaurantes confiáveis
* Mantenha cartão de alergias

**Para delivery:**

* Use campo de observações
* Ligue para confirmar
* Tenha medicação em casa
* Verifique embalagem

**Viajando:**

* Leve lanches seguros
* Pesquise restaurantes antes
* Aprenda palavras-chave em outros idiomas
* Tenha seguro saúde atualizado

### **PREPARAÇÃO DE EMERGÊNCIA**

**Kit de emergência deve conter:**

* EpiPen/Adrenalina (se prescrito)
* Anti-histamínicos
* Cartão de alergias
* Contatos de emergência
* Plano de ação para anafilaxia

**Aplicativos úteis:**

* Find Me Gluten Free
* AllergyEats
* Spokin
* Google Translate (para ingredientes)

## **10. CONTATOS ÚTEIS {#contatos}**

### **EMERGÊNCIAS**

* **SAMU:** 192
* **Bombeiros:** 193
* **Centro de Intoxicações:** 0800-722-6001

### **HOSPITAIS EM BELO HORIZONTE**

* **Hospital João XXIII:** (31) 3239-9200
* **Hospital das Clínicas:** (31) 3409-9300
* **Hospital Mater Dei:** (31) 3339-9000
* **Santa Casa BH:** (31) 3238-8100

### **ASSOCIAÇÕES E SUPORTE**

* **ASBAI** (Associação Brasileira de Alergia): www.asbai.org.br
* **Acelbra-MG** (Celíacos): (31) 3225-7413
* **Fenacelbra** (Celíacos): www.fenacelbra.com.br

### **NUTRICIONISTAS ESPECIALIZADOS**

* Solicite indicação ao seu médico
* Procure profissionais com especialização em alergias

### **LABORATÓRIOS PARA TESTES**

* **Hermes Pardini:** (31) 3228-6200
* **Laboratório São Paulo:** (31) 3048-4949
* **CDPI:** (31) 3289-6500

### **FARMÁCIAS 24H EM BH**

* **Drogaria Araujo:** 3270-5000
* **Drogasil:** 4020-4474
* **Drogaria Pacheco:** 4020-4020

## **NOTAS FINAIS**

Este guia foi elaborado com base em informações gerais sobre alérgenos alimentares. As informações aqui contidas não substituem orientação médica profissional.

**Lembre-se sempre:**

* Cada pessoa é única em suas reações
* Receitas podem mudar
* A segurança é sua responsabilidade
* Na dúvida, não consuma

**Última atualização:** Julho 2025

**Para sugestões ou correções:** Consulte profissionais de saúde especializados

**AVISO LEGAL:** Este documento é apenas informativo. Sempre verifique informações diretamente com estabelecimentos antes de consumir qualquer alimento se você possui alergias ou restrições alimentares.