



2025-2026 Instruções para consumo seguro de alimentos para alérgicos a oleaginosas

Junho de 2025

De acordo com um estudo divulgado em 2013 pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças, as alergias alimentares entre crianças aumentaram aproximadamente 50% entre 1997 e 2011. Amendoim e oleaginosas são a causa mais comum de reações alérgicas graves em crianças e é a causa mais comum de alergia alimentar grave entre nossos alunos. Embora o distrito tenha procedimentos para lidar com reações alérgicas, inclusive outras alergias alimentares, os seguintes procedimentos para "consumo seguro de oleaginosas" foram desenvolvidos para ajudar o grande número de alunos alérgicos a oleaginosas a evitar o alérgeno.

Lembre-se de que a lista em anexo não substitui a leitura dos rótulos, pois as receitas e as listas de ingredientes podem mudar sem aviso prévio. A lista é uma referência rápida para ajudar a encontrar produtos cujo rótulo indique a presença de oleaginosas. Os itens da lista podem ser alterados ao longo do ano, à medida que o distrito for informado sobre mudanças e recolha de produtos.

- Todos os alimentos trazidos para a escola para eventos especiais devem ser comprados em lojas e não podem ser produtos caseiros, a fim de reduzir a possibilidade de contato cruzado.
- Todos os itens fornecidos devem ser embalados e incluir um rótulo dos ingredientes impresso completo. O segredo para evitar uma reação é ler o rótulo dos ingredientes antes do consumo. Leia sempre o rótulo completo dos ingredientes, pois as oleaginosas são frequentemente encontradas em ingredientes inesperados e surpreendentes. Muitos temperos, aromatizantes e aditivos são alergênicos e não têm suas fontes divulgadas. Alguns exemplos desses ingredientes incluem nozes artificiais, castanha-do-pará, calisson (doce francês), aroma de caju, chiquapim, coco, avelãs, gianduia (doce italiano), ácido hipogáico, proteína vegetal hidrolisada, tremoço, mandelonas, marzipã, nougat, nozes-pecã, pistache e outros.
- O pai/mãe ou responsável pode enviar um lanche seguro, que será armazenado na sala de aula para o aluno alérgico a alimentos.

Embora a Lei de Rotulagem de alimentos alergênicos e Proteção ao consumidor de 2004 (FALCPA) exija que os fabricantes listem claramente os ingredientes que contenham oleaginosas nos rótulos dos produtos, os avisos específicos de "pode conter oleaginosas", "produzido em equipamento compartilhado com oleaginosas ou amendoins" e "produzido em uma instalação que também processa oleaginosas" são voluntários. ***Não compre se o rótulo indicar que o alimento contém qualquer produto derivado de oleaginosas, com traços de oleaginosas, ou que tenha sido produzido em uma fábrica com produtos de oleaginosas ou produzido em equipamentos compartilhados com produtos de oleaginosas.***

Pedimos a todos os pais que escolham nessa lista de alimentos específicos por marca ou escolham alimentos claramente rotulados como "não contém oleaginosas" ao selecionar lanches de aniversário ou lanches na sala de aula. Ao limitar o tipo de alimento que entra na escola, poderemos proporcionar um ambiente mais seguro para nossos alunos com alergia a oleaginosas.

CrITÉRIOS: os lanches listados neste guia foram selecionados com base nos seguintes critérios:

- não contém amendoim e oleaginosas;
- suas embalagens não contém nenhum aviso de que esses alérgenos podem ter sido introduzidos durante a fabricação; e
- o produto está disponível localmente.

É compreensível que a disponibilidade dos produtos mude com frequência; os fabricantes estão sempre introduzindo novos itens, reformulando os produtos atuais e descontinuando itens selecionados. Portanto, ***a inclusão de um produto nessa lista não é uma garantia de que o produto não contenha oleaginosas.*** O distrito se baseia nos ingredientes listados e nas informações encontradas no site do fabricante para elaborar essa lista. Como cada produto pode ter várias linhas de produtos e produtores, não é viável entrar em contato com cada fábrica individual de cada produto. Esta lista é específica para alergias a oleaginosas; alguns dos itens listados não são seguros para outras alergias alimentares.

Os clientes podem fazer recomendações de produtos para análise do comitê e possível inclusão em futuras listas do ano letivo. Para isso, preencha e envie um formulário de "Solicitação de alimento permitido recomendado" para:

Distrito Escolar Blue Valley
Superintendente Assistente de Educação Especial 15020
Metcalf
Overland Park, KS 66223

Lista de alimentos permitidos com a marca 2025-2026

**Os diretores podem considerar o uso dessas informações para orientação de desenvolvimento, educação da equipe e dos pais e/ou como um guia de referência.*

**Se o produto não estiver incluído nessa lista, os pais devem mostrar o rótulo à coordenação antes de levar o lanche para a sala de aula.*

Marcas aprovadas

Cada vez mais, as empresas estão fabricando produtos especificamente para pessoas com alergias, visto que essas representam um risco para a vida. Além de serem alimentos de consumo seguro para alérgicos a oleaginosas, esses produtos geralmente também são seguros para outras alergias alimentares. Com base nas informações da embalagem, todos os produtos das marcas a seguir são aprovados para consumo seguro em salas de aula para alérgicos a oleaginosas:

Enjoy Life Foods: "não contém oito dos principais alergênicos: trigo/glúten, laticínios, amendoim, nozes, ovo, soja, peixe e marisco". (enjoylifefoods.com)

Lucy's: "Sem glúten e feito sem leite, ovos, amendoim ou nozes". (westminstercrackers.com)

Home Free: "Feito em uma padaria exclusiva, sem amendoim, nozes, ovos, laticínios, trigo e glúten". (homefreetreats.com)

Don't Go Nuts: "Nossos ingredientes sem nozes são processados usando apenas equipamentos sem nozes." (dontgonuts.com)

Mama Resch's: "Sem glúten, trigo, milho, soja, caseína, laticínios, amendoim, nozes, tudo natural". (mamareschs.com)

Surf Sweets: "Livre dos 10 alergênicos mais comuns. Fabricado em uma instalação sem oleaginosas". (surfsweets.com)

Safely Delicious: "Sem glúten, sem laticínios, sem amendoim, sem oleaginosas, sem soja e sem ovo e são fabricados em uma instalação comercial exclusiva que não contém nenhum desses alérgenos alimentares". (safelydelicious.com)

MadeGood Foods: "Todos os produtos MadeGood são: orgânicos, sem oleaginosas, contêm nutrientes de vegetais, verificado pelo Projeto Não-OGM (livres de organismos geneticamente modificados), certificado como sem glúten pela GFCO, certificado como vegano, Kosher Parve" (madegoodfoods.com)

FRUTAS E LEGUMES FRESCOS

- Orgânico ou convencional

FRUTAS SECAS E ENLATADAS

- Uvas passas – **NÃO** cobertas com iogurte (*Best Choice, Sunmaid Organic*)
- Craisins [cranberries secas] (*Ocean Spray*)
- Sunsweet Prunes [ameixas secas] (*Sunsweet*)
- Frutas enlatadas/cops de frutas - pequenos recipientes individuais, em suco ou em água (*Del Monte e Dole*)
- Molho de maçã – pequenos recipientes individuais (*Best Choice, Mott's, Musselman's, Kirkland's Organic Pouch, Materne, GoGo Squeeze, Simple Nature*)

CEREAIS – por marca

Malt-O-Meal

- Apple Zings
- Berry Colossal Crunch
- Cinnamon Toasters
- Cocoa Roo's
- Crispy Rice
- Fruity Dyno Bites
- Golden Puffs
- Honey Graham Toasters
- Honey Buzzers
- Marshmallow Matey's
- Tootie Fruities
- Frosted Mini Spooners: original, creme de morango, mirtilo

Cascadian Farms

- Graham Crunch, granola de aveia e mel, cereal sem glúten mel baunilha cereal
- Graham Crunch

Post

- Honeycomb

General Mills

- Chex: milho, arroz, trigo, maçã com canela, mirtilo, baunilha, chocolate
- Cinnamon Toast Crunch
- Cheerios: canela, pêssego, chocolate, coberto, com frutas, multigrãos, maçã com canela, mirtilo, morango, muitas frutas vermelhas, original
- Golden Grahams
- Kix: mel, Berry Burst ou original

- Lucky Charms
- Trix

Kellogg's

- Mini Wheats: chocolate, original, coberto, morango
- Shredded Wheat: original

Kashi

- Heart to Heart Cereal: Honey Toasted, Warm Cinnamon Oat, chocolate, original

LATICÍNIOS

- Queijo cottage: sem gordura, com baixo teor de gordura e tradicional (*Anderson/Erickson Dairy*) (*Good Culture*)
- Queijo fresco muçarela para lanches – Fontina, Parmesão, Asiago (*BelGioioso*)
- Dippers de queijo e fatias de queijo - original, suíço com alho, suíço cremoso, cheddar branco, asiago (*The Laughing Cow*)
- Queijo Babybel: original, gouda, light, mussarela, Sharp Original, cheddar branco (*The Laughing Cow*)
- Queijo de corda (*Crystal Farms, Frigo e Sargento*)
- Stringles (*Organic Valley*)

IOGURTES

- Iogurte: mirtilo, baunilha, morango, banana e morango (*Anderson/Erickson Dairy*)
- Misturas de iogurte, Yo Baby, Organic Kids, tubos e bolsas de iogurte (*Stonyfield*)
- Iogurte: Danimals, smoothies de iogurte – morango, birthday cake (*Dannon*)
- Iogurte: GoGo Squeeze Yogurtz (*Materne*)
- Iogurte: Grego, Smoothie, Simply eGo-Gurt: original, mix de frutas vermelhas, morango (*Yoplait*)
- Iogurte: opção de leite de cabra: mirtilo romã (*Redwood Hill Farm*)
- Tubinhos/copos (*Chobani Kids*)

SUCOS E BEBIDAS EM CAIXA

- Bebidas de frutas/em caixa (*Minute Maid, Capri Sun, Hi-C, Kool-Aid, Honest Juice*)
- Suco de maçã (*Martinellis*)
- Chocolate quente: chocolate ao leite enriquecido (*Nestlé*)
- Bebida proteica – baunilha e chocolate (*Premier Protein*)

BISCOITOS

- Cheddar Bunnies: orgânico, cheddar branco, trigo integral, pizza, Cheddar Squares, clássico (*Annie's Homegrown*)
- Biscoitos orgânicos de mel (*Annie's Homegrown*)
- Clássicos Saltine orgânicos (*Annie's Homegrown*)
- Biscoitos Saltine: original, trigo integral (*Nabisco/Keebler*)
- Biscoito Ritz: original, integral, com baixo teor de gordura, crocante e fino, crocante de queijo, creme azedo e cebola (*Nabisco/Keebler*)
- Triscuit: original, com teor reduzido de gordura, com uma pitada de sal, alecrim e azeite de oliva (*Nabisco/Keebler*)
- Wheat Thins: original, com teor reduzido de gordura (*Nabisco*)
- Cheez-it: original, Grooves, Snap'd: mix de salgadinhos (*Sunshine*)
- Goldfish: original, cheddar, colorido, parmesão, pizza, pretzels, mix, princess, hot coco, S'mores, baunilha, cupcake, fudge, brownie, cookies & cream, mel, canela e cheddar integral, Flavor Blasted (*Pepperidge Farm*)
- Biscoitos Graham: original (*Keebler*), mel com canela (*Skeeter Nut Free*), mel, canela, chocolate (*Honey Maid*)
- S'moreables (*Kinnikinnick Foods*)
- Original, biscoitos multigrãos (*Crunch Master*)

PIPOCA

- Healthy Pop: milho de pipoca (*Jolly Time*)
- Pipoca (*Act II, Best Choice, Pop Secret*)
- Milho de pipoca amarelo orgânico (*Arrowhead Mills*)
- SkinnyPop - todos os produtos

PUDIM E GELATINA

- Pudim: original de chocolate e original de baunilha (*Jell-O Kraft Heinz Company*)
- Pudim Snack Pack: chocolate, baunilha (*Hunt's ConAgra Foods*)
- Gelatina: normal e sem açúcar (*Jell-O*)

OUTROS ALIMENTOS

- Beef Jerky: original (*Jack Links, Slim Jim*)
- Grãos de sementes de girassol Dakota Style: original, sem sal, torrado com mel (*Dakota Style*)
- Lanches feitos com arroz: Rice Crisps. Bolos de arroz: maçã com canela, cheddar branco, chocolate, caramelo (*Quaker*)
- Mini guacamole orgânico e guacamole clássico (*Wholly Guacamole*)

- Salsa (*Pace, Tostito's, Taco Bell, Ortega*)
- Wowbutter, Sunbutter

DOCES

- Mentas Andes (*Andes*)
- Blow Pops (*Charms*)
- Bengalas doces (*Spangler Candy, Bob's Red & White Mint Canes*)
- Dum Dum Pops (*Spangler Candy*)
- Child's Play (*Tootsie Roll*)
- Dots (*Tootsie Roll*)
- Double Bubble (*Tootsie*)
- Junior Mints (*Tootsie Roll*)
- Tootsie Pops (*Tootsie Roll*)
- Tootsie Roll: Midgees, sortidos (*Tootsie Roll*)
- Chips de chocolate – semidoces e chocolate amargo (*Enjoy Life*)
- Jolly Rancher Hard Candy (*Hershey*)
- Twizzlers: twists de cereja e morango, twists de arco-íris, Cherry Peel and Pull, Cherry Bites (*Hershey*)
- Lifesavers: balas duras, balas de goma (*Wrigley*)
- Skittles: original (*Wrigley*)
- Starburst Fruit Chews: original, FavReds e Tropical, Jelly Beans (*Wrigley*)
- Pirulitos, orgânicos (*Yum Earth*)
- Marshmallows, comum (*Kraft*)
- Balas de gelatina orgânicas, ursinhos de goma, minhocas de goma (*Surf Sweets*)
- Pez Candy (*Pez*)
- Red Vines: twists originais, mix de frutas vermelhas, uva, morango, twists pretas (*American Licorice Co.*)
- Smarties: original e gigante (*Smarties*)
- Sweet Tarts: mastigáveis, gomas de mascar, rope bites, mini chewy, whipped & tangy, soft bits, original, jelly beans (*Nestlé*)
- Doces (*Yum Earth*)

PETISCOS DE FRUTA

- Fruit by the Foot, Fruit Rollups, Gusher's (*General Mills*)
- Fruit Crisps (*Brothers All Natural*)
- Fruit Snacks (*Motts*)
- Organic Bunny Fruit Snacks – sunny citrus, really peely, berry patch, tropical treat (*Annie's Homegrown*)

CHIPS

- Bugles: original (*General Mills*)
- Cheetos: assado, Crunchy e Puffs (*Frito Lay*)
- Doritos: Cool Ranch, Taco e Nacho Cheese (*Frito Lay*)
- Fritos: Chili Cheese, Original, Twisted Honey BBQ e Scoops (*Frito Lay*)
- Funyuns (*Frito Lay*)
- Salgadinho de batata: Kettle, Baked, Classic e Wavy, batatas Ruffles (*Frito Lay*)
- Sun Chips: Cheddar, French Onion, Garden Salsa e Original (*Frito Lay*)
- Tostito Tortilla Chips: Assado, tamanho pequeno, com toque de limão, multigrãos, estilo restaurante/Scoops (*Frito Lay*)
- Late July: batatas fritas orgânicas, de milho azul, limão, sal marinho, sem grãos, limão, chia e quinoa (*Late July*)
- Mission Tortilla Chips: redondas, tiras e triângulos (*Mission*)
- Mix orgânico para lanches (*Annie's Homegrown*)
- Pirate's Booty: cheddar branco, Veggie Sticks e Fruit Sticks (*Pirate Brands*)
- Popcorners Chips: ssweet & salty kettle corn, sea salt, spicy queso, sweet chili, cinema style butter, jalapeno cheddar
- Pretzels: Sticks, Mini, Snaps (*Snyder's of Hanover*)
- Pringles: Cheddar, Original, Snack Stack e Sour Cream and Onion, BBQ & Sticks (*Pringles*)
- Pretzels: roscas, Tiny Twist, Cheddar, em palitos (*Rold Gold*)
- Tortilla Chips da Way Better Snacks: batata-doce, multigrãos, milho azul e feijão preto (*Simply Sprouted*)
- Harvest Snaps

COOKIES/BARRAS

- Animal Crackers (*Keebler & Barnum's-Nabisco*)
- Biscoitos de café da manhã Belvita (*Nabisco*)
- Chips Ahoy: chewy, original e com baixo teor de gordura (*Nabisco*)
- Oreo: Original, thins, sem glúten, Chocolate Cream, Golden, Chocolate Mint, Double-Stuff, Birthday Cake (*Nabisco*)
- Ginger Snaps (*Nabisco*)

- Teddy Grahams: MelChocolate,Chocolatey Chipe Canela (*Nabisco*)
- Bunny Cookies: cacau e baunilha, sem glúten, canela, birthday cake, gotas de chocolate (*Annie's Homegrown*)
- Bunny Grahams: Chocolate, Chocolate chip, Canela, Mel (*Annie's Homegrown*)
- Cookies com gotas de chocolate e sanduíche de cookies de chocolate (*Annie's Homegrown*)
- *Benton's* Chocolate Cookies de chocolate
- Mini cookies com gotas de chocolate (*Skeeter Nut Free*)
- Grahams: Canela e Mel (*Skeeter Nut Free*)
- Dick & Jane Educational Snacks: Cookies
- Barras de chocolate assadas e macias da Enjoy Life: caramel blonde, lemon blueberry poppy seed, caramel apple, coco loco (*Enjoy Life*)
- Barras de granola veganas, granola light crocante e minibarras: maçã com canela, chocolate com banana, gotas de chocolate, mix de frutas vermelhas, crocante de cacau e morango (*MadeGood*)
- Crispy Squares: baunilha, gotas de chocolate, morango e caramelo (*MadeGood*)
- Mini cookies macios e assados: maçã com canela, chocolate duplo, gotas de chocolate e banana com chocolate (*MadeGood*)
- KinniToos: sanduíche de chocolate e sanduíche de baunilha (*Kinnikinnick Foods*)
- Cookies de chocolate Montana (*Kinnikinnick Foods*)
- Pastry Crisps: Chocolate, Morango, Cookies N' Cream, Mirtilo, Canela com Açúcar Mascavo, Latte com Caramelo (*Kellogg's*)
- Rice Krispies Marshmallow Treat: Original (*Kellogg's*)
- Biscoito do Scooby Doo: mel e canela (*Keebler*)
- Wafers de baunilha: mini ou original (*Keebler*)
- Snackwell's: sanduíche de creme (*Kraft*)
- Rolinhos crocantes: rolinhos de arroz; maçã com canela, mix de frutas vermelhas, caramelo salgado, morango, arroz integral original (*Friendly Grains*)
- Mini cookies com gotas de chocolate (*Kirkland Signature*)
- Crunchables - maçãs + sementes de abóbora (*That's it*)
- Barrinha de frutas – morango, mirtilo e manga, mini, embalagem variada. (*That's it*)
- Barras à base de sementes - mirtilo, limão, framboesa, smores (*Blake's*)
- Rice Crispy Treats à base de sementes - chips de chocolate, morango, Birthday Cake, abóbora com especiarias (*Blake's*)
- Smart Bars – Cenoura e Passas, Mirtilo, Banana e Batata Doce, Morango e Beterraba, Maçã e Couve (*Cerebelly Smart Bars*)
- Palitinhos/Barras de frutas e verduras – Berry Orchard, Cherry Berry, Strawberry Mango, Raspberry Blueberry, Wild Berry, Peach Raspberry, Apple/Pear/Carrot Strips (*Good & Gather*)
- Sweet P's Bake Shop - Cookies de açúcar com cobertura (Hyvee)
- Barrinha assada ZEE ZEE Soft: crocante de maçã com frutas silvestres, birthday cake, limão com mirtilo, campfire S'mores, brownie de chocolate, crocante de canela, cereja com cacau, chip de aveia com cacau, crocante de morango, embalagens variadas
- Barra de figo (*Nature's Bakery*)

CARNE/CARNE SECA

- Carne bovina/peru/iscas de carne - carne bovina original, carne de veado com sal e pimenta, estilo italiano, peru temperado com pepperoni, peru original Chomplings (*Chomps*)
- Biltong Stick – Original, Spicy Peri Peri, Hatch Green Chile (*Stryve*)
- Carne seca de peru/frango (*Think Jerky*)

SORVETE

- Picolés, Fudgesicle, Scribblers, picolés de frutas, (*Popsicle*)
- Sorvetes 100% de suco Welch's
- Picolés Mr. Freeze Jumbo
- Philly Swirl: copos, ICEE Mix it up, Jungle Swirls, Swirls e Poppers.
- FunPops – picolés
- Budget Saver: twin pops variados, picolés monster de cereja e manga, vermelho, branco e berry blast
- Picolés orgânicos (*JonnyPops*)

BOLOS E DONUTS PARA LANCHES

- Donuts: açúcar com canela, com cobertura de chocolate, com gotas de chocolate, com glacê de bordo e de baunilha (*Kinnikinnick Foods*)
- Muffins: limão, mirtiloQuinoa com especiarias (*Kinnikinnick Foods*)
- Muffins Garden Lite: chocolate duplo, banana com gotas de chocolate, aveia com mirtilo, ninja power, cenoura com frutas vermelhas e cranberry com laranja, maçã com canela e para dietas cetogênicas: rolo de canela, framboesa com chocolate e chip de mochaccino. (*Veggies Made Great*)
- Sweet P's Bake Shop - Cupcakes de chocolate (Hyvee)

A lista anterior será revisada anualmente. Observe que o distrito depende dos ingredientes listados e das informações encontradas nos sites dos fabricantes. Esta lista é específica para alergias a oleaginosas; alguns dos itens listados não são seguros para outras alergias alimentares. Em caso de dúvida, o aluno não deve consumir o alimento em questão.

Distrito Escolar Blue Valley
Formulário de solicitação de guloseimas para festas de aniversário/feriado ou lanches
diários do aluno

Os clientes podem fazer recomendações de produtos para análise do comitê e possível inclusão em futuras listas do ano letivo.
Para isso, preencha e envie este formulário:

Nome: _____

Data: _____

Escola: _____

E-mail: _____

Quais lojas comercializam esse produto? _____

Alimento: _____

Sabor ou versão, se aplicável: (por exemplo, Original, Nacho, Chocolate etc.) _____

Marca: _____

Justificativa para adicionar esse item à lista de alimentos permitidos:

As seguintes informações devem ser anexadas e consideradas sem oleaginosas para que sejam analisadas:

1. Cópia das informações sobre os ingredientes do produto
2. Lista de ingredientes do site do fabricante

Todos os produtos recomendados são revisados anualmente para possível inclusão na lista de alimentos permitidos para o próximo ano letivo.

Envie o formulário de solicitação preenchido para:

Distrito Escolar Blue Valley
Superintendente Assistente de Educação
Especial 15020 Metcalf
Overland Park, KS 66223