



## ORIENTAÇÕES PARA ASSADOS CONTENDO OVO



*Introduzir assados contendo ovo somente após liberação médica. Os alimentos devem ser assados a 200 °C por pelo menos 20 a 30 minutos.*

*Todos os produtos devem ser assados por completo e não devem ficar úmidos, molhados ou encharcados no meio.*

### SEU FILHO(A) PODERÁ COMER:

#### 1ª etapa:

- Bolos e assados feitos em casa contendo ovo e derivados.
- Biscoitos industrializados ou feitos em casa contendo ovo e derivados.
- Macarrão e outras massas industrializadas.

#### 2ª etapa: adicionar os seguintes alimentos apenas após liberação médica:

- Pão de queijo, empadas ou outros assados que usam ovo como ligante.
- Massas caseiras.
- Panquecas e waffles.

Lembre-se de verificar os rótulos de produtos comprados em lojas, verificando a presença de outros alimentos que seu filho(a) seja alérgico, evitando reações inesperadas.

Crianças que toleram assados contendo ovo tendem a perder a alergia mais rápido. Para isso, é necessário a ingestão de assados no mínimo 3 a 4 vezes por semana, preferencialmente todos os dias.

Caso seu filho(a) desenvolva uma reação alérgica a um alimento assado contendo ovo, registre o alimento agressor, a quantidade ingerida, a técnica de preparação e os sintomas. Entre em contato conosco para futuras orientações.

Seu filho(a) **DEVE CONTINUAR A EVITAR** alimentos à base de ovo não assados, como:

- Biscoitos, empadas ou bolos com produtos contendo ovo aplicados topicamente após o produto ter sido assado.
- Ovos de qualquer forma: ovos cozidos, mexidos, fritos, duros ou moles.
- Suspiros e coberturas contendo ovo.
- Sorvetes contendo ovo.
- Quiche.
- Maionese.
- Molhos cremosos contendo ovo.

Telefone: (31) 3291 6011