



## **Nota informativa sobre os alimentos permitidos á hora da parva do recreo**

No centro contamos con alumnos con diferentes tipos de alerxias ou intolerancias alimentaria. Convén repasar a lista de alimentos permitidos e prohibidos á hora da parva do recreo. Este ano diferenciamos as alerxias de infantil e de primaria polo que pode variar o tipo de alimentos dependo da etapa na que se atopen.

### **Alimentos totalmente prohibidos en primaria**

- Froitos secos tales como abelás, noces, cacahuetes, pistachos, anacardos, pipas , etc. Tamén están prohibidos aqueles que leven trazas de froitos secos na súa composición.
- Alimentos que conteñan leite, lactosa ou proteína láctea.
- Alimentos que conteñan a proteína do ovo.
- É alimentos que conteñan mariscos ou pescado, como podería ser algún paté que poida conter ese alimento ou derivados do mesmo.

### **Alimentos permitidos en primaria:**

- Tortiñas de arroz intergral ou millo.
- Pan ou paiños de pan.
- Galletas sen os compoñentes prohibidos.
- Froitas: pera, mazá, laranxa, melón, plátano, amorodos, cereixas, uvas, sandía, piña...
- Tomate, cenorias, olivas.
- logures de xoia ou bebidas.
- Augas e zumes sen os compoñentes prohibidos.

A directora

Sabela Casal Sánchez