



## Portugal (Portugués)

### **Pedido ao cozinheiro**

Sofro de uma doença quem e obriga a manter uma alimentação estritamente isenta de glúten. Por este motivo não posso consumir quaisquer alimentos, que contenham os menores traços de trigo, centeio, cevada, aveia, espelta e espelta seca, ou ainda, os produtos elaborados com estas substâncias, como p.ex. farelo de pão, croutons e similares, etc.

O senhor poderia indicar-me pratos de seu menu adequados para a minha situação, ou preparar os meus pratos sem a utilização de glúten (p.ex. sem molhos que contenham farinha, ou sem passar alimentos em farinha ou farelo de pão)?

Poderiam ser empregados outros tipos de grãos, que não me fazem mal, como por exemplo milho, arroz, milho-miúdo, fécula de batata, ou ainda trigo sarraceno.

Muito obrigada pelo seu empenho!

### **Petición al cocinero**

Soy celíaco, por lo que sigo una dieta estricta basada en alimentos sin gluten.

En consecuencia, no puedo tomar ningún tipo de comida que contenga trigo, centeno, cebada, avena, escanda y escanda secada en verde (variedades de trigo), ni siquiera en cantidades pequeñas o trazas, ni ningún producto fabricado a base de estos cereales como migas de pan, picatostes etc.

Me gustaría que me dijera qué platos de la carta puedo tomar o si sería posible que cocinara para mí un plato sin gluten (p. ej. prescindiendo de salsas que contengan harina, o hecho sin empanar/sin harina.

Puede sustituirla por otro tipo de cereales/fécula como maíz, arroz, mijo, fécula de patata o alforfón.

Le agradezco su atención y le ruego disculpe las molestias que pudiera causarle.