

## Gluten Free Restaurant Card: Brasileiro

Um pedido ao cozinheiro: tenho a doença celíaca (sou intolerante ao glúten), devo seguir uma dieta com alimentos sem glúten.

Qualquer alimentos que contem farinha, amido de trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut e triticale me pode causar doença.

Pode-me dizer se este alimento contem farinha de trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut e/ou triticale?

Se não esta certo dos ingredientes conteúdos neste prato, favor pode pedir em cozinha e informar?

Posso comer só alimentos que contem arroz, batatas, milho, qualquer vegetal, fruta, ovos, queijo, leite, carne e peixe mas sem que sejam cozinhados com farinha, migalhas de pão, bater (mistura de água e de farinha), croutons ou molhos feitos com amidos e farinhas para mim proibidas.

Outro pedido: os talheres e as panelas que são utilizados pelo Cozinheiro para cozinhar os meus pratos não devem ser utilizados para cozinhar outros alimentos ao mesmo tempo.

Todos devem ser lavados bem.

Obrigada pela sua ajuda, é muito importante

## Gluten Free Restaurant Card: ITALIANO

Una richiesta al cuoco: Sono affetto/o da celiachia (intolleranza al glutine), io devo seguire una dieta assolutamente priva di glutine.

Qualsiasi cibo contenente farina / amido di grano (frumento), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut e triticale può causarmi gravi malori.

Mi può dire se questo cibo contiene farina di grano (frumento), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut o triticale? Se non è sicuro degli ingredienti di questa pietanza la prego di informarsi in cucina e di dirmelo. Posso mangiare cibi contenenti riso, granoturco (mais), patate, qualsiasi verdura e frutta, uova, formaggio, latte, carne e pesce purché non siano stati preparati con l'aggiunta delle farine a me vietate, pangrattato, pastella, crostini di pane o salse fatte con amidi e farine a me vietati.

Una richiesta ancora: Le posate e i tegami, che voi usate per cucinare la mia pietanza, non devono essere usati dal cuoco per cucinare altre pietanze contemporaneamente. Prima essi devono essere lavati molto bene.

Grazie per il suo aiuto, è molto importante.

## Sans Gluten Restaurant carte : FRANÇAIS

Une demande au cuisinier : Je souffre d'une maladie qui s'appelle la maladie coeliaque et je dois suivre un régime absolument sans gluten.

Je suis susceptible de devenir gravement malade si je mange des aliments qui contiennent des farines ou des grains de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine.

Cette nourriture contient-elle de la farine ou des grains de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine? Si vous avez le moindre doute sur ce qu'il y a dans cette nourriture, dites-le-moi s'il vous plaît.

Je peux manger de la nourriture qui contient du riz, du maïs, des pommes de terre, des légumes et fruits de toutes sortes, des oeufs, du fromage, du lait, de la viande et du poisson, pourvu qu'ils n'aient pas été cuits avec de la farine de blé, de la pâte à frire, de la chapelure, ou une sauce contenant les aliments qui me sont interdits.

Une demande encore: Les couverts et casseroles, que vous avez utilisé pour cuire mon plat, ne devrait pas être utilisé par le cuisinier faire cuire d'autres plats simultanément. D'abord, ils doivent être bien lavés.

Je vous remercie de votre aide.

# All Around Is Gluten Free [www.allaroundisglutenfree.com](http://www.allaroundisglutenfree.com)

## **Gluten Free Restaurant Card: English**

A request to the cook: I have an illness called Celiac Disease and have to follow a strict gluten free diet.

I may therefore become very ill if I eat food containing flours or grains of wheat, rye, barley and oats.

Does this food contain flour or grains of wheat, rye, barley or oats? If you are at all uncertain about what the food contains, please tell me.

I can eat food containing rice, maize, potatoes, all kinds of vegetables and fruit, eggs, cheese, milk, meat and fish - as long as they are not cooked with wheat flour, batter, breadcrumbs or sauce.

A request yet: The cutlery and pans, that you used to cook my dish, should not be used by the cook to cook other dishes simultaneously. First they must be washed well.

Thank you for your help.

## **Sin Gluten Restaurant Card : Español**

La solicitud para el cocinero: Tengo una enfermedad que se llama celiaquía y necesito seguir una dieta rigurosa libre de gluten.

Como consecuencia me podría poner muy enfermo en el caso de que comiera alimentos que contuvieran harinas o granos de trigo, centeno, cebada y avena.

¿Contiene esta comida harinas o granos de trigo, centeno, cebada o de avena? Si tuviera alguna duda sobre el contenido de la comida, por favor dígamelo.

Puedo comer alimentos que contienen arroz, maíz, patata, todo tipo de verdura y fruta, huevos, queso, leche, carne y pescado - siempre que no hayan sido preparados con harina de trigo, rebozo, pan rallado o con salsas. Sin salsa, por favor.

Una solicitud aún: Los cubiertos y sartenes, que ha utilizado para cocinar mi plato, no debe ser utilizado por el cocinero cocinar otros platos a la vez. En primer lugar se deberán lavar bien

Muchas Gracias por su ayuda.

## **Frei von Gluten Restaurant Card: Deutsch**

Eine Bitte an den Koch: Ich leide an Zöliakie und muss eine streng glutenfreie Diät einhalten.

Ich könnte schwer erkranken, wenn ich Speisen zu mir nehme, die auch nur die geringsten Spuren von Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer enthalten.

Bitte sagen Sie mir, wenn Sie nicht genau wissen, was diese Speisen enthalten.

Ich kann Reis, Mais, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen, alle Arten von Gemüse und Obst, Eier, Käse, Milch, Fleisch und Fisch essen, solange sie nicht mit einer der oben genannten Getreidesorten, auch nicht in Form von Paniermehl, Teig oder Saucen, zubereitet wurden.

Eine Bitte noch: Das Besteck und Geschirr, die Sie mein Gericht kochen verwendet werden, sollten nicht von der Koch verwendet, um andere Gerichte gleichzeitig zubereiten werden. Zuerst müssen sie gut gewaschen werden.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!