



Portuguese Gluten Free Restaurant Card

Eu tenho uma doença chamada doença celíaca e tenho que seguir uma dieta rigorosa sem gluten.

Ficarei muito doente se comer comida contendo farinhas ou grãos de trigo, centeio, cevada e aveia.

Esta comida contem farinha ou grãos de trigo, centeio, cevada ou aveia? Se nao tem a certeza absoluta do que a comida contem, por favor diga-me.

Eu posso comer comida contendo arroz, maizena, batatas, todo o tipo de legumes e fruta, ovos, queijo, leite, carne e peixe - **desde que nao sejam cozinhados com farinha de trigo, polme, pao ralado ou molho.**

Obrigado pela sua ajuda.

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiatravel.com)