



## Spanish Gluten Free Restaurant Card

Tengo una enfermedad que se llama celiacía 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 dígame.

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.**

**Muchas Gracias por su ayuda.**

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