

Gluten Free Meal Card Spanish

To the Chef:

I am on a medically required diet and need special assistance with my meal. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick and therefore I must avoid any food, sauce or garnish containing gluten or any of its byproducts including wheat flour, oats, breadcrumbs, soy sauce, bouillon cubes and purchased stocks, teriyaki sauce, commercial seasoning blends, marinades and sauces (unless they are labeled gluten free).

I can safely eat fruits, vegetables, rice, quinoa, buckwheat, amaranth, corn, potatoes, peas, legumes, millet, sorghum and nuts, chicken, red meats, fish, eggs, dairy products, fats and oils, distilled vinegars, and homemade stocks and gravies, as long as they are not cooked with wheat flour, breadcrumbs or sauce.

Please prepare my food in a way that avoids cross contamination with wheat. Use fresh water, separate oil, pots, pans and utensils. If you are not sure about an ingredient that the food contains, please let me know and I may be able to give you more information.

Thank you for helping me to have a safe and pleasant dining experience.

Spanish

Al Cocinero:

Estoy en una dieta medicamente requerida y necesito ayuda especial con mi comida. No Puedo comer trigo y/o gluten (el gluten se encuentra en el trigo, centeno y cebada). Incluso la cantidad mas pequena de gluten puede hacer que me enferme y por lo tanto debo evitar cualquier alimento, salsa o adobo que contengan gluten y/o cualquiera de sus derivados, incluyendo harina de trigo, avena, migajas de pan, salsa de soya, cubos de caldo comprados almacenados, salsa teriyaki, mezclas de condimentos comerciales, adobos y las salsas (amenos que esten etiquetadas libres de gluten).

Puedo comer con seguridad frutas, vegetales, arroz, quinoa, alforfon, amaranto, maiz, patatas, guisantes, legumbres, mijo, sorgo, nueces, pollo, carnes rojas, pescado, huevos, productos lacteos, grasas, aceites, vinagre destilado, productos almacenados y salsas hechas en casa mientras no se cocinen con harina de trigo, migajas de pan o salsa.

Por favor prepare mi comida de una manera que evite la contaminacion cruzada con trigo. Utilice agua fresca, aceites separados, los potes, las cacerolas, y los utensilios. Si usted no esta seguro de un alimento o ingrediente que este contenga dejeme saber para darle mas informacion.

Gracias por ayudarme a tener una experiencia de cena mas segura y agradable.

Gluten Free Meal Card Spanish

To the Chef:

I am on a medically required diet and need to know how my food is prepared. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick, and therefore I must avoid any food, sauce, or garnish containing gluten, and any of its byproducts. If you are not sure if a menu item, recipe or ingredient contains gluten, please let me know and I may be able to give you more information.

Foods that I can safely eat include:

- Beef, fish, pork, poultry such as chicken and turkey, seafood, and most soy products
- Eggs
- Dairy products
- Fruits and juice, vegetables, canned tomato products, plantains
- All legumes, beans, nuts,
- Corn tortillas, rice, potatoes
- Homemade stocks and broths (that do not contain wheat)
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt
- Oils
- Distilled alcohol, wine

Foods that I cannot safely eat (unless they have been checked to be gluten free) include:

- Any sauce that has been thickened with wheat flour such as mole, enchilada and salsa, and cheese dip
- Bread, churros, empanadas, flour tortillas
- Any soup or stew, including gazpacho that has been thickened with breadcrumbs or wheat flour
- Tapas that contain bread or bread crumbs
- Spice and seasoning blends, seasoned rice mixes
- Bouillon cubes, canned stocks and broths, packaged soup mixes, some marinades, rice and malt vinegar, some barbecue sauces, food additives, salad dressing
- Beer
- Corn chips that have been fried in the same oil as flour tortillas or other gluten containing products

If a label says that a food product was made on equipment that processes wheat, rye or barley, I cannot eat it. If the label says malt or barley, I cannot eat it.

In the Preparation of my Food:

Please prepare my food in a safe way to avoid cross contamination with wheat, rye, and barley. Use fresh water, separate oil, pots, pans, colanders and utensils.

Thank you for preparing my meal in a creative way that includes safe foods so I can have a wonderful dining experience.

Carta o Menu de comida libre de gluten Espanol

Al Cocinero:

Estoy en una dieta medicamente requerida y necesito saber como esta preparada mi comida.No puedo comer trigo y/o gluten (el gluten se encuentra en el trigo, centeno y cebada).Incluso la cantidad mas pequeña de gluten puede hacer que me enferme, y por lo tanto debo evitar cualquier comida, salsa o adobo que contengan gluten o cualquiera de sus derivados. Si usted no esta seguro si un articulo del menu, receta o ingrediente contiene gluten, por favor dejeme saberlo para darle mas informacion.

Los alimentos que puedo comer con seguridad son:

- Carne de vaca, pescado, cerdo, aves de corral tales como pollo, pavo, mariscos y la mayoría de los productos de la soya
- Huevos
- Productos lacteos
- Las frutas y jugos, vegetales, productos de tomate en lata, platanos
- Todos los legumbres, frijoles y nueces
- Tortillas de maiz, arroz y patatas
- Productos almacenados y caldos hechos en casa (que no contengan trigo)
- Especies puras y hierbas, vinagres destilados que no contienen malta
- Aceites
- Alcohol destilado y vino

Alimentos que no puedo comer con seguridad (amenos que sean comprobados libres de gluten)

- Cualquier salsa que se haya espesado con harina de trigo tal como topo, enchilada, salsa e inmersión de queso
- Pan, churros, empanadas y tortillas de harina
- Cualquier sopa o guisado, incluyendo el gazpacho que se ha espesado con las migajas de pan o la harina de trigo
- Tapas que contiene el pan o las migajas de pan
- Mezclas de especias y condimentos, mezclas de arroz sasonados
- Cubos de caldos, productos y caldos conservados, mezclas de sopas empaquetadas, algunos adobos de vinagre, del arroz y de la malta, algunas salsas de barbacoa, comidas aditivas y salsas para ensaladas
- Cerveza
- Las virutas de maiz que hayan sido fritas en el mismo aceite que las tortillas de harina u otros productos con gluten

Si una etiqueta dice que un producto alimenticio fue hecho con el mismo equipo que procesa trigo, centeno o cebada, no puedo comerlo. Si la etiqueta dice malta o cebada, no puedo comerlo.

En la preparacion de mi alimento:

Prepare por favor mi alimento de una manera segura y evite la contaminacion cruzada con trigo, centeno, y cebada. Utilice agua fresca, aceites separados, los potes, las cacerolas, los colanders y los utencilios.

Gracias por preparar mi comida de una manera creativa que incluya alimentos seguros para poder tener una experiencia maravillosa de cena.

