



# ESPAGNOL



Nature & Cie



## LES BONNES ADRESSES

¿Conoce una tienda que vende productos sin gluten?

¿Conoce un restaurante que propone platos sin gluten?

*Connaissez-vous un magasin qui vend des produits sans gluten ?*

*Connaissez-vous un restaurant qui propose des plats sans gluten ?*

## AU RESTAURANT

Hola, soy intolerante al gluten y debo seguir una dieta estricta sin gluten. No debo comer de alimentos que comprenden el trigo, la avena, la cebada, el centeno o la espelta. También debo evitar el pan rallado y las salsas.

*Bonjour, je suis intolérant au gluten et je dois suivre un régime strict sans gluten. Je ne dois pas manger d'aliments comprenant du blé, de l'avoine, de l'orge, du seigle, du froment ou de l'épeautre. Il me faut également éviter la chapelure et les sauces.*

## QUESTIONS UTILES

¿Este plato contiene el trigo, la avena, la cebada o el centeno?

¿Se puede prepararme un plato sin estos ingredientes?

¿Tiene platos sin gluten?

¿Qué propone como platos sin gluten?

Sin salsa, por favor.

*Ce plat contient-il du blé, de l'avoine, de l'orge ou du seigle ?*

*Pouvez-vous me préparer un plat sans ces ingrédients ?*

*Avez-vous des plats sans gluten ?*

*Que proposez-vous comme plats sans gluten ?*

*Sans sauce, s'il vous plaît.*