



Tarjeta de alergias para enseñar en Cabo Verde

En português. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

Tenho uma alergia alimentar grave aos alimentos assinalados. Por favor, o meu prato não os pode conter nem estar em contacto com utensílios ou óleo que lhes tenham tocado.

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

Pode confirmar na cozinha se o meu prato os contém?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Peixe (todos os tipos)**

Pescado (todo tipo)

☐ **Atum e cavala**

Atún y caballa

☐ **Moreia**

Morena

☐ **Ovas de peixe**

Huevas de pescado

Marisco

☐ **Camarão e gambas**

Gambas y langostinos

☐ **Caranguejo**

Cangrejo

☐ **Lagosta**

Langosta

☐ **Búzios e lapas**

Caracolas de mar (búzio) y lapas

☐ **Polvo, lulas e chocos**

Pulpo, calamar y sepia

☐ **Amêijoas, ostras e mexilhão**

Almejas, ostras y mejillones

Frutos secos y semillas

☐ **Amendoim**

Cacahuete

☐ **Amêndoas**

Almendras

☐ **Avelãs**

Avellanas

☐ **Nozes**

Nueces

☐ **Cajus**

Anacardos

☐ **Pistácios**

Pistachos

☐ **Nozes-pecã, castanhas-do-brasil e macadâmias**

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ **Sementes de sésamo**

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Trigo, centeio, cevada e aveia (glúten)**

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Espelta e kamut**

Espelta y kamut

☐ **Milho (cachupa, xerém)**

Maiz (cachupa, xerém)

☐ **Ovos**

Huevo

☐ **Leite e laticínios (manteiga, natas, queijo)**

Leche y lácteos (mantequilla, nata, queso)

☐ **Soja**

Soja

Otros

☐ **Aipo**

Apio

☐ **Mostarda**

Mostaza

☐ **Sulfitos (dióxido de enxofre)**

Sulfitos

☐ **Tremoços**

Altramuces

☐ **Feijão**

Judías y alubias

☐ **Coco**

Coco

130

Se eu tiver uma reação, chamem uma ambulância, por favor.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 130

Agradeço a sua ajuda.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enséñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

Cabo Verde obliga a declarar los 14 alérgenos de la UE en la etiqueta de lo envasado, pero en lo que no va envasado los ingredientes pueden darse de palabra: pregunta; ojo: la cachupa puede llevar pescado y el búzio y las lapas son moluscos. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Decreto-Lei 24/2009 de Cabo Verde (etiquetado y alérgenos), Embajada de España en Praia, Gobierno de Canadá (130) y Reglamento (UE) 1169/2011