



Tarjeta de alergias para enseñar en Malta

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

I have a severe food allergy to the items marked below. Please make sure my meal does not contain them and does not touch any utensils or oil that have touched them.

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.

Could you please check with the kitchen whether my dish contains any of these?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Prawns and shrimps**
Gambas y langostinos
- ☐ **Crab**
Cangrejo
- ☐ **Lobster and crayfish**
Bogavante, langosta y cangrejo de río
- ☐ **Mussels, clams, oysters and scallops**
Mejillones, almejas, ostras y vieiras
- ☐ **Squid and octopus**
Calamar y pulpo
- ☐ **Fish (all kinds)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Anchovies**
Anchoas

Frutos secos y semillas

- ☐ **Peanuts and groundnut oil**
Cacahuete y aceite de cacahuete
- ☐ **Almonds and marzipan**
Almendras y mazapán
- ☐ **Walnuts**
Nueces
- ☐ **Hazelnuts**
Avellanas
- ☐ **Pistachios**
Pistachos
- ☐ **Cashews**
Anacardos
- ☐ **Pecans and Brazil nuts**
Pacanas y nueces de Brasil
- ☐ **Sesame seeds**
Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Wheat, barley, rye and oats (gluten)**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Eggs**
Huevo
- ☐ **Milk and dairy (butter, cheese, ricotta)**
Leche y lácteos (mantequilla, queso, ricotta)
- ☐ **Soya (soya beans, tofu, soy sauce)**
Soja (habas de soja, tofu, salsa de soja)

Carnes

- ☐ **Beef**
Ternera y vacuno
- ☐ **Pork**
Cerdo
- ☐ **Chicken**
Pollo
- ☐ **Gelatine**
Gelatina

Frutas y verduras

- ☐ **Celery and celeriac**
Apio y apionabo
- ☐ **Kiwi**
Kiwi
- ☐ **Peaches**
Melocotón
- ☐ **Apples**
Manzana
- ☐ **Bananas**
Plátano

Otros

- ☐ **Mustard**
Mostaza
- ☐ **Sulphites (sulphur dioxide)**
Sulfitos
- ☐ **Lupin (beans and flour)**
Altramuces (y su harina)

112

If I have a reaction, please call an ambulance.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

Thank you for your help.

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.

En Malta, como en toda la UE, los restaurantes deben informarte de los 14 alérgenos; ojo: los pastizzi llevan ricotta y el hobż biż-żejt, anchoas y queso. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Reglamento (UE) 1169/2011, Ministerio de Salud de Malta (112), Exteriores de España (112 y 196) y Visit Malta (cocina tradicional)

