



Si viajas a Portugal, esta información te resultará de mucha utilidad.

### Puntos de venta

En Portugal existen tiendas de dietética e hipermercados que venden productos sin gluten: “Continente”, “Jumbo”, “Pingo Doce”, “El Corte Inglés”, “Minipreço”, “Supermercados Apolónia (Algarve)”, etc.

Consulte este link para conocer los puntos de venta de productos específicos sin gluten más próximos a su ubicación:

<http://www.celiacos.org.pt/alimentacao/pontos-de-venda/category/pv-loja-online.html>

Estos productos están identificados de forma universal, con el símbolo da la Espiga barrada.

Estos son algunos establecimientos recomendados por la Asociación de Celíacos de Portugal:

– Pastelerías, Panaderías y “Refeições ligeiras”

**Zarzuela - certificado pela APC | Biotrab**

Rua Bernardino Costa 21 – 23

1200-052 Lisboa

Tel. 213426263

Email: [info@zarzuela.pt](mailto:info@zarzuela.pt)

Web: [www.zarzuela.pt](http://www.zarzuela.pt)

Horario: Días laborables: 08h00-21h00

Sábados: 08h00-21h00

Domingos y festivos: 10h00 – 20h00

**Despensa N6 – certificado pela APC | Biotrab**

Avenida Sacadura Cabral, 6.<sup>a</sup>  
1000-274 Lisboa  
Teléfono: 914285495  
Email: [geral@despensa6.pt](mailto:geral@despensa6.pt)  
Web: [www.facebook.com/despensa6](http://www.facebook.com/despensa6)

**Gelataria Italiana FABIO LUPI - certificado pela APC | Biotrab**

Avenida Valbom, 10 A  
2750-508 Cascais  
Teléfono: 21 483 9775  
E-mail: [geladocomprazer@gmail.com](mailto:geladocomprazer@gmail.com)

**GROM – certificado pela APC | Biotrab**

Rua Garrett, 42  
1200-092 Chiado, Lisboa  
Teléfono: 939 990 567

**Myiced Leiria - certificado pela APC | Biotrab**

Rua dos Arneiros, 17, Mata dos Milagres  
2415-019 Leiria  
Email: [geral@myiced.com](mailto:geral@myiced.com)  
Web: <http://www.myiced.com>

**Confeitaria Avenida - certificado pela APC | Biotrab**

Avenida 25 de Abril, 144  
4420-353 Gondomar, Porto  
Teléfono: 22 483 1820  
Email: [confeit.avenida@netcabo.pt](mailto:confeit.avenida@netcabo.pt)  
Web: <http://www.confeitariaavenida.pt/>

**Gluten free store - certificado pela APC | Biotrab**

Rua Doutor Eduardo Santos Silva, 74  
4200-278 Porto  
(zona das Antas, perto da igreja da Areosa)  
Teresa Quelhas 964196577

**Com Cuore - certificado pela APC | Biotrab**

Pátio das Cardosas  
Rua Trindade Coelho  
Entrada 10 Loja 11  
Porto  
[https://www.facebook.com/pg/comcuore/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/comcuore/about/?ref=page_internal)

**Boca de Leão – certificado pela APC | Biotrab**

Rua Dr. Manuel Monteiro, n. 27, r/c  
4490-624 Póvoa de Varzim  
Teléfono: 252177996  
Email: [bocadeleao@sapo.pt](mailto:bocadeleao@sapo.pt)

**Bonna - certificado pela APC | Biotrab**

Rua do Sol, 2, R/C Dto

4710-352 Braga

Teléfono: 253 690 401

Web: <https://www.facebook.com/GlutenFreeBraga/>

**Restaurantes**

**Hotel Inspira Santa Marta – certificado pela APC | Biotrab**

Open Brasserie Mediterrânica

R. de Santa Marta 48

1150-297 Lisboa

Web: [www.inspirahotels.com](http://www.inspirahotels.com)

**La Trattoria – certificado pela APC | Biotrab**

R. da Artilharia 1, 79

1250-038 Lisboa

Teléfono: 213 853 043

Web: [www.latrattoria.pt](http://www.latrattoria.pt)

**Rice Me – certificado pela APC | Biotrab**

Rua Carlos Testa, n.º 18A

1050-046 Lisboa

Email: [eat@riceme.pt](mailto:eat@riceme.pt)

Web: [www.riceme.pt](http://www.riceme.pt)

**The Paleo Kitchen certificado pela APC | Biotrab**

R. Latino Coelho, 31

1050-010 Lisboa

Teléfono: 210105612

Web: <http://www.thepaleokitchen.pt/>

Email: [info@thepaleokitchen.pt](mailto:info@thepaleokitchen.pt)

**Ginos - certificado pela APC | Biotrab**

Alameda dos Oceanos (Parque das Nações)

1.06.1.1 1990-207 Lisboa

Web: [www.ginos.pt](http://www.ginos.pt)

**The Food For Real – certificado pela APC/ Biotrab**

Rua dos Lusíadas, 51 A

1300-366 Lisboa

Teléfono: +351 915696868

Web: <https://www.thefoodforreal.com/>

**Churrasqueira Franguito - certificado pela APC | Biotrab**

Estrada do Algueirão, n138, Algueirão Velho

2725-021 Mem Martins

Teléfono: +351219209328

Web: <https://www.facebook.com/franguito2015/>

Email: [franguito2015@gmail.com](mailto:franguito2015@gmail.com)

**Marmituga - certificado pela APC/ Biotrab** (marmitas saudáveis)

R. Teófilo Lopes Constantino nº 23A  
Centro comercial quinta nova - Loja 3  
2685-124 Sacavém, Portugal  
Teléfono: +351 933216478  
Web: [www.marmituga.com](http://www.marmituga.com)  
Email: [contato@marmituga.com](mailto:contato@marmituga.com)

**Green Coimbra – certificado pela APC | Biotrab**

Avenida Mendes da Silva  
Coimbra Shopping, Loja 215  
Horario: 10:00 - 23:00 - todos los días  
Teléfono: +351 239 061 860  
Web: <https://www.facebook.com/green.organic.food.local.ingredients/>  
Email: [green.coimbra.geral@gmail.com](mailto:green.coimbra.geral@gmail.com)

**Cantinho da Sota - certificado pela APC | Biotrab**

Largo da Sota, nº 6  
3000-449 Coimbra  
Teléfono: +351239198999  
Email: [reservas@cantinhodasota.pt](mailto:reservas@cantinhodasota.pt)  
Web: <https://cantinhodasota.pt/>

**Pasta Fresca & Pizza – certificado pela APC | Biotrab**

Rua Brito e Capelo, 705,  
4450-076 Matosinhos  
Web: [www.pastafrescaepizza.com](http://www.pastafrescaepizza.com)

**My Way – certificado pela APC | Biotrab**

Rua Ponta da Cruz, Edif. Roda Mar, Loja 12 AP  
9000-103 Funchal  
Teléfono: 291644942  
Web: [provide.senses@gmail.com](mailto:provide.senses@gmail.com)

**Pizzaria Senhor Frog's**

Avenida Sá Carneiro  
Nº 18, Areias de São João  
Albufeira Algarve  
Web: [http://senhorfrogs-albufeira.com/frogs\\_026.htm](http://senhorfrogs-albufeira.com/frogs_026.htm)

**Hoteles**

Todos los hoteles de 4 e 5 estrellas sirven pequeños almuerzos sin gluten o menús, pero debes solicitar previamente.

**H2otel Congress & Medical SPA – certificado pela APC | Biotrab**

Av. Das Termas, Apartado 459  
6200 - 909 Covilhã  
Teléfono: (+351) 275970020 / 275970028

Email: [geral@naturaimbhotels.com](mailto:geral@naturaimbhotels.com)  
Web: [www.h2otel.com.pt](http://www.h2otel.com.pt)

**Puralã - Wool Valley Hotel & SPA - certificado pela APC | Biotrab**

Alameda Pêro da Covilhã, Apartado 371  
6200 - 909 Covilhã  
Teléfono: (+351) 275970020 / 275970028  
Email: [geral@naturaimbhotels.com](mailto:geral@naturaimbhotels.com)  
Web: [www.hotelpurala.com.pt](http://www.hotelpurala.com.pt)

Los **McDonald's** en Portugal tienen menús sin gluten disponibles en todos sus establecimientos:

<http://www.celiacos.org.pt/informacao/noticias/item/n-225.html>.

La cadena de **hamburgueserías H3** también sirven menús sin gluten. Solicítelos en el establecimiento.

Las reglas para comer sin gluten fuera de casa también se aplican en Portugal. Tenga cuidado con las patatas fritas en los restaurantes, el aceite puede estar contaminado por otras frituras. Se puede comer arroz, batatas, vegetales y frutas. En los restaurantes Portugueses se sirven muchos platos a la parrilla con batatas cocidas, vegetales, arroz, ensalada, por eso no va a ser difícil encontrar comida apta. Para tener a certeza de que no va a tomar gluten, explique que por motivos de salud no puede comer nada con "trigo, cebada, centeno y avena" mas sí puede comer "arroz, mijo y fécula de batata". En el restaurante insista con el empleado para que indique en cocina qué alimentos no puede comer (será de utilidad mostrar la "card" en portugués).

Existen diversos productos que llevan la indicación "isento de glúten" como, yogures, quesos, helados, etc. También se pueden encontrar en los supermercados, productos identificados con el logotipo de APC como garantía de ausencia de gluten. Los supermercados Continente, Jumbo e Pingo Doce tienen una gran oferta de productos sin gluten de marca propia.



**Associação Portuguesa de Celiacos**

T. +351 919 213 496

**Gabinete Porto:** Galeria Comercial Mota Galiza, Rua Calouste Gulbenkian, loja 59, 4050-145 Porto

<https://celiacos.org/guia-portugal-sin-gluten/>