



SANDWICHES, HAMBURGUESAS, DULCES, PA...

# Guía de los mejores restaurantes sin gluten de Madrid

Ser celíaco hoy en día no debe impedir el poder acudir a restaurantes de todo tipo y de alta calidad. Os presentamos los mejores de la capital.



Alicia Hernández Actualizado  
18/06/2018

2

Madrid ofrece una amplia oferta gastronómica que abarca todos los estilos y gustos. Dentro de sus numerosos restaurantes, destacamos los que permiten **comer sin preocupaciones a la cada vez más extensa comunidad celíaca**. Japoneses, italianos, tailandeses, de comida vasca, madrileña, de mercado o de vanguardia... **cada vez hay más propuestas sabrosas y sin gluten**.



Sandwich Club de Vips, sin gluten

Muchas cadenas de comida rápida también están incorporando opciones libres de gluten, como las **hamburgueserías McDonalds, Burger King, Tommy Mel's o Fosters Hollywood**, restaurantes como **Vips y Ginos Restaurante**, las pizzerías **Telepizza, Pizza Hut o Carlos**, los **sandwiches de Rodilla y las tapas de 100 Montaditos**. Hay lugares ya clásicos en las agendas gastro de los celíacos, como el **restaurante italiano Da Nicola (Pza. de los Mostenses, 11)**, (<http://www.danicola.es>) **donde elaboran pasta fresca diaria** y también pizzas sin gluten, además de disponer de otros muchos platos libres de gluten en su carta y hasta *grisini* sin gluten para acompañarlos.

Por suerte las direcciones crecen, y nuevos restaurantes se suman a esta lista que hemos ido **publicando en otras ocasiones** (<https://www.conmuchagula.com/donde-comer-bien-y-sin-gluten-en-madrid/>) **en Con Mucha Gula** (<https://www.conmuchagula.com/cinco-restaurantes-sin-gluten-para-celebrar-el-dia-del-celiaco-en-madrid/>), y aprovechamos que mayo es el mes del celíaco para ponerla al día:

## Kint Gastrocracy, el chef del mercado



([https://media.conmuchagula.es/2018/02/celiacos.kint\\_.jpg](https://media.conmuchagula.es/2018/02/celiacos.kint_.jpg))

**El Mercado de Vallehermoso** se ha convertido en un gran "continente" de ofertas gastronómicas muy variadas y entre ellas destaca **Kint Gastrocracy**, un puesto con la cocina a la vista donde vas a encontrar **una carta sabrosa, saludable y, sí, toda sin gluten**. Ni un solo ingrediente lo lleva, y el chef Marco, ataviado con su gran gorro de cocinero francés, elabora las recetas ante nuestros ojos y sin posibilidad de que haya ningún tipo de contaminación cruzada (cuenta con el sello de FACE). **La filosofía de Kint es que todo el mundo**

**disfrute de su cocina, sin excluir a nadie: Kint es #paratodos.** Sus platos son genuinos, únicos, hechos con pasión y con los productos frescos que tienen a mano, en los puestos del mercado. Te recomendamos empezar por el *Crudo de gamba*, una delicia, y luego ir probando sus *Cremas de verdura*, el *Arroz negro*, el *Estofado al vino blanco* y las **croquetas de pescado y quinoa**.

**[Kint Gastrocracy \(https://kintfood.com/restaurante/\)](https://kintfood.com/restaurante/)**

Mercado de Vallehermoso, puesto 27-28

Teléfono: 917 55 64 22

## Celicioso, delicias *healthies* sin gluten



(<https://media.conmuchagula.es/2018/05/celicioso.celicioso.jpg>)

Empezó como una pequeña pastelería sin gluten en la calle Hortaleza 3, y ahora **Celicioso es toda una referencia de la gastronomía no sólo *gluten free*, sino también libre de azúcares, lactosa y vegetariana.** A su propuesta dulce, con tartas, *cupcakes*, bollería y bizcochos, se une la carta salada con ensaladas, sandwiches, huevos y hamburguesas. Los fines de semana tienes el *brunch* que se sirve en el local de la calle Barquillo, 19, un espacio muy agradable dentro del Hotel Only You, donde hay que pedir los Huevos Benedict o los Royale, además de las **tostadas, *pancakes* y los zumos naturales y *smoothies*.** Y si quieres disfrutar de las mejores vistas de la Gran Vía, sube a la 9ª planta de El Corte Inglés de Callao. Allí, nada más entrar al espacio **Gourmet Experience**, vas a encontrar el nuevo Celicioso, con mesas donde tomar un buen desayuno, comer o merendar. No cierra y tiene mostrador para que compres lo que te apetezca y platos preparados *take away*. Y otra buena noticia: en breve abrirá un nuevo y espacioso local **en la calle O'Donnell de Madrid.**

**[Celicioso \(http://www.celicioso.com\)](http://www.celicioso.com)**

Hortaleza, 3; Barquillo, 19; Gourmet Experience Gran Vía (El Corte Inglés, Callao); Aravaca (Camino de la Zarzuela, 23. local, 2)

Teléfono: 915 31 88 87

## Planet Organic, en clave 'eco'



(<https://media.conmuchagula.es/2018/05/planetorganic.planetorganic.jpg>)

El pan, los guisos, los postres... En **Planet Organic** no vas a encontrar ningún problema para hacer **tu comida habitual sin gluten.** Del primero al postre. Este **multiespacio dedicado a la alimentación orgánica está dividido en tres zonas:** la cafetería, donde puedes tomar desayunos saludables, con batidos y *smoothies* hechos al momento, aperitivos y comidas rápidas. Dentro, una completa tienda con una gran variedad de productos vegetarianos y también sin gluten. Y el restaurante en la planta baja, donde se puede comer **a la carta o el menú del día (13,95€).** Encontrarás **muchas opciones sin gluten (y puedes pedir que te adapten el plato), también alternativas veganas, vegetarianas, crudiveganas.** La cocina de Planet Organic es moderna, con toques de fusión, llena de sabor, y con los ingredientes y elaboraciones más saludables, ¡todo muy *healthy!*

**[Planet Organic \(http://planetorganic.es\)](http://planetorganic.es)**

Castelló, 63

Teléfono: 911 432 941

## ¡Tu! Pasta, pasta italiana casera



<https://media.conmuchagula.es/2017/05/tupasta18.jpg>

¡Tu! Pasta se presenta como un *risto-shop* italiano y ha abierto hace poco **frente al parque del Retiro**. Con la pasta como ingrediente estrella y **fabricada en su propio obrador**, esta tienda-restaurante ofrece un buen número de **platos sin gluten como spaghetti, penne, salsas de tomate, boloñesa, 4 quesos, arrabiata, rabo de toro y pesto**. Otros platos de carta que te gustarán: *provola alla pizzaola, vitello tonato*, huevo con espinaca y crema de trufa, sopa de mejillones, *carpaccio di tonno o di ternera*, ensaladas y postres como *panna cotta* y helado. Muy recomendables sus exquisitos *Ravioli rellenos de bacalao en salsa de gambas* y su *Risotto frutti di mare*.

**Restaurante ¡Tu! Pasta** (<http://tu-pasta.com/>)

Av. de Menéndez Pelayo, 27, 28009 Madrid

Teléfono: **914 09 22 89**

## Mesón de Fuencarral, cocina tradicional castellana



<https://media.conmuchagula.es/2017/05/sopacastellanaconhuevosyjamonibrico.jpg>

Este año el **Mesón de Fuencarral** cumple su **85º aniversario**, y desde hace ya mucho tiempo cuenta con una **carta específica de unos 40 platos para celíacos que sirven en una vajilla diferenciada, para evitar la contaminación cruzada**. Comida tradicional con un producto excelente y cuidadas elaboraciones le dan a este restaurante un lugar privilegiado para la comida apta para celíacos en la capital. Entre estos platos, **algunos clásicos libres de gluten** para disfrutar de la auténtica cocina castellana: **croquetas de la casa, tortilla española, sopa castellana con huevo y jamón ibérico, merluza, rape, paletilla de cordero, chuletas, cochinito, leche frita o arroz con leche**.

**Restaurante El mesón de Fuencarral** (<http://www.mesondefuencarral.com/>)

Km 14,500, Carretera de Colmenar Viejo, 28049 Madrid

Teléfono: **917 34 10 19**

## Okashi Sanda, streetfood japonesa 'sin'



<https://media.conmuchagula.es/2017/07/okashisanda.jpg>

**No es sencillo encontrar restaurantes japoneses que elaboren buenos platos sin gluten**, por lo tanto encontrarnos con **Okashi Sanda es una agradable sorpresa**, ya que, además de conseguir que celíacos puedan disfrutar de platos tradicionales japoneses, como los **Takoyaki** (buñuelos de pulpo), **el Okonomiyaki** (tortilla japonesa) o el **Kare raisu** (curry con arroz), **lo cierto es que sus recetas están**

**exquisitas.** Podemos decir que este restaurante, ubicado en el mítico barrio de Malasaña, es uno de esos lugares a los que cualquier celíaco una vez lo pruebe querrá repetir, **por su sencillez, el sabor de sus recetas y el aroma particular del local.** Además su dueña, **Tamara, ha eliminado de sus recetas los azúcares, grasas saturadas y utiliza gran cantidad de productos orgánicos.**

**[Okashi Sanda \(https://www.okashisanda.com/\)](https://www.okashisanda.com/)**

*Calle de San Vicente Ferrer, 22, 28004 Madrid*

**Teléfono: 913 65 44 02**

## As de bastos, un clásico en Madrid



(<https://media.conmuchagua.es/2019/05/asdebastosmixuno.jpg>)

Este restaurante, ubicado en Majadahonda, fue uno de los pioneros en **ofrecer una carta completa sin gluten y sin renunciar al sabor.** En **As de Bastos**, con un muy **buen producto y cuidadas elaboraciones**, es fácil olvidarse del gluten y disfrutar de sus deliciosas **croquetas de jamón caseras, sus bocaditos de merluza a la romana o sus ñoquis en salsa de queso.** Algo que seguro alegrará a los celíacos es que As de Bastos **ofrece buena fritura sin gluten:** recomendamos el **cazón en adobo y los chopitos.** Al lado cuenta también con la **Taberna del As**, con un tapeo muy rico, y en el centro de Madrid otro restaurante As de Bastos con la misma oferta y calidad. En ambos restaurantes disponen de un **menú del día 100% libre de gluten por 14 y 12€.**

**[As de bastos \(https://www.asdebastos.es/madrid/\)](https://www.asdebastos.es/madrid/)**

*Doctor Bastos, 9. Majadahonda; Taberna del As. Gran Vía, 40. Majadahonda; As de Bastos Madrid. Castilla, 62, 28039 Madrid*

**Teléfono: 917 95 78 55**

## Círculo marisquería: frituras malagueñas para celíacos



(<https://media.conmuchagua.es/2018/05/celíacos:círculo.pescadito.jpg>)

Este es otro descubrimiento para los **celíacos que adoran los platos marineros.** En **Marisquería Círculo** tienen **pescados y mariscos frescos**, que se preparan de mil maneras: a la plancha, cocidos, al horno, rebozados y prácticamente todos los platos de la carta **se pueden adaptar para celíacos, elaborándolos con harina especial de garbanzo y cocinando los alimentos en una sartén y freidora aparte.** "Porque la preparación especial no consiste sólo en usar alimentos sin gluten, también **hay que elaborar los platos en diferente aceite para que no se contamine el producto,** y para conseguir el mejor sabor hemos hecho pruebas con aceites y freidoras que no alcanzan tanta temperatura, para que la fritura salga perfecta", nos explica Óscar, uno de sus dueños. La fritura está exquisita, con calamares, boquerones, cazón, salmonetes, chopitos...

Círculo es una marisquería de barrio con amplios salones, zona de barra con un gran expositor de pescados y mariscos frescos, y una agradable terraza.

Para beber también tienen variedad de **opciones sin gluten, como cerveza sin gluten con y sin alcohol, pan especial, y exquisitos postres como el flan de queso y los helados, aptos para celíacos.**

**[Círculo Marisquería \(https://www.circulomarisqueria.com\)](https://www.circulomarisqueria.com)**

*Calle Oliva de Plasencia, 1. C.C. San Ignacio*

**Teléfono: 917 370 421**

## Flavia, pizzas romanas junto a la Puerta de Alcalá



([https://media.conmuchagula.es/2018/05/celiacos\\_flavia.pizzatartufina.jpg](https://media.conmuchagula.es/2018/05/celiacos_flavia.pizzatartufina.jpg))

Se anuncia como **el templo de los "gluten free" en versión italiana**. La cocina está celebrando su tercer aniversario y ha renovado **la carta con más de 40 platos diferentes, elaborados en exclusiva para celíacos** y convirtiéndose en una de las más amplias de la capital.

El restaurante **Flavia** cuenta con **una zona en la cocina completamente separada** para la elaboración de sus productos sin gluten. ¿Nuestros favoritos? Los deliciosos **Trofie di Recco al Pesto** o **los clásicos Spaghetti con Pomodoro Perini Sicilliani e Basilico**, **sin olvidarnos de sus deliciosas pizzas recién horneadas, como la de Burrata Prosciutto di Parma, la Tartufina o la Diavola**, con tomate, mozzarella, salami picante y esa masa fina y crujiente... y sin gluten. No puedes saltarte los **Antipastos**, la **Insalata Cesare** o de **Quinoa (con pollo a la brasa)**, y su famoso **Carpaccio di Carne** son de los más demandados. Todo ello se completa con un final feliz con sus postres elaborados *made in home*.

### Flavia

(<http://www.flaviamadrid.com>) Gil de Santiváñez, 2

Teléfono: 914 935 0 91

## Royal Thai, recetas tailandesas



(<https://media.conmuchagula.es/2018/05/celiacos.thairoyal.jpg>)

En el nuevo **Royal Thai** vas a encontrar **auténticas recetas tailandesas y la gran mayoría libres de gluten: queso frito tailandés, arroz con piña, verduras y gambas (que se sirve en la misma piña), sopa típica tailandesa, o una amplia variedad de ensaladas con verduras, algas y fideos de arroz**, entre los entrantes. También son **aptos para celíacos muchos de los salteados de pollo, langostinos o pescado con sus acompañamientos, así como los arroces fritos y la selección de curry rojo, verde y amarillo**. Los pescados y carnes a la plancha, como el entrecot de ternera con salsa de hierbas tailandesa o el rodaballo a la plancha con salsa de chili también entran en las opciones sin gluten. El ambiente y la decoración de **Royal Thai te transporta a Tailandia en cada detalle: cubiertos, platos, telas, cojines, o la gran fuente de la entrada**, presidida por el ser mitológico tradicional de los bailes tailandeses Kinnari, que da la bienvenida al restaurante. También cuenta con un original reservado en la misma sala que simula una pagoda, situado en altura y con capacidad para unos 25 comensales.

### Royal Thai (http://www.royalthai.es)

Avda. de Brasil, 30

Teléfono: 91 058 58 66

## La Bola: cocidito madrileño



(<https://media.conmuchagula.es/2017/07/labola.jpg>)

Un clásico entre los clásicos madrileños. **Quien no haya comido un buen cocido en La Bola, no puede decir que ha vivido Madrid.** Adaptándose a los nuevos tiempos, el restaurante ofrece su magnífica especialidad, **el cocido madrileño, libre de gluten.** Las diferentes elaboraciones de la receta **se cocinan de forma individual y los fideos que se usan son libres de gluten**, así como el imprescindible pan como acompañante. Así que celíacos, ya no hay excusa: sea invierno o verano, ¡viva el cocido!

**[La Bola \(http://labola.es/\)](http://labola.es/)**

*Calle de la Bola, 5, 28013 Madrid*

**Teléfono: 915 47 69 30**

## Sana Locura: dulces, salados y sanos



(<https://media.conmuchagula.es/2018/06/sanalocura.jpg>)

En el barrio de Salamanca encontramos **esta pastelería/panadería 100% libre de gluten** (y la mayoría de productos también sin lactosa), como su propio nombre indica. El éxito que está teniendo, con gente en el local a todas horas, está íntimamente relacionado con la calidad de sus elaboraciones: **excelente bollería, excelente pan y excelentes pastas para acompañar a un buen café.** Su carta salada incluye ensaladas, pizzas, bocadillos y empanadas, acompañadas de *smoothies* y cervezas sin gluten. Ofrecen también la posibilidad de preparaciones para llevar y tienen tienda online. Como buena pastelería, no faltan los postres y dulces tradicionales, desde el roscón de Reyes a las torrijas.

**[Sana Locura Gluten Free Bakery \(http://www.sanalocura.es/\)](http://www.sanalocura.es/)**

*Calle del Gral Oraá, 49, 28006 Madrid*

**Teléfono: 917 29 57 47**

## Y de postre... la mejor tarta de chocolate en Arado



(<https://media.conmuchagula.es/2018/05/celiacos.arado.jpg>)

La cocina tradicional, madrileña y casera, es la que se impone en **Arado Grocery & Restaurant**, un nuevo restaurante, con distintos espacios y con una decoración moderna y elegante, que lleva además unido lo de *Grocery* o tienda de comestibles. Y es que aquí se pueden comprar muchos de esos productos que utilizan los cocineros. Se encuentra en la planta baja del renovado **hotel Meliá Madrid Serrano** y su chef, **David Masllorens Pérez**, explica que se ha inspirado en la **cocina clásica de grandes damas de la cocina, como Simone Ortega, autora del best seller '1080 recetas de cocina' o la Marquesa de Parabere**, creadora también de un famoso recetario. La

cocina madrileña también está presente en Arado, con guisos, tapas, carnes de las sierras cercanas y elaboraciones a la parrilla que le dan un gustoso sabor a brasa. En Arado tienen muy en cuenta a los **clientes con alergias, intolerancias o dietas especiales, y sólo hay que indicarlo** para que puedan adaptar los platos a todas las necesidades. La gran mayoría de **sus recetas son sin gluten**, como sus famosas patatas revolconas con yemas trufadas o el pulpo a la brasa y, de postre, **los celíacos** van a poder pedir **la Mejor tarta de Chocolate del Mundo**, una exquisitez libre de gluten que se elabora en un obrador de la calle Alcalá de Madrid y que Arado ha incluido en su carta de postres.

**[Arado Grocery & Restaurant \(http://www.restaurantearado.com\)](http://www.restaurantearado.com)**

*Claudio Coello, 139 (hotel Meliá Serrano)*

*Teléfono: 915 62 20 40*

## Donde Marian, producto de primera



(<https://media.conmuchagula.es/2018/05/celíacos-marianchuleta.jpg>)

Tras 22 años abierto, **Alfonso Luca de Tena recupera un clásico de Madrid, renovando su estética y actualizando su carta para seguir siendo un referente de cocina de toda la vida**. En su carta no faltan las **verduras ecológicas de Navarra** y las siempre apetecibles **opciones de carne y pescado**, como los icónicos chuletón a la brasa o merluza en cuatro preparaciones, **y una buena cantidad de platos adaptados para celíacos**. Hay que destacar su **menú ejecutivo por 28€**.

**[Donde Marian \(http://www.dondemarian.es/\)](http://www.dondemarian.es/)**

*Calle del Torpedero Tucumán, 32, 28016 Madrid*

*Teléfono: **913 59 04 84***

## Más que bocados sin gluten



(<https://media.conmuchagula.es/2017/07/la-mejor-tarta-de-chocolate-sin-gluten.jpg>)

En **Alcalá de Henares** encontramos este restaurante **100% libre de gluten, así que aquí los celíacos disfrutan sin problema desde el aperitivo al postre**. En Más que bocados la carta es de cocina tradicional, con platos sabrosos, bien acabados y con todo el sabor de la tradición y el buen producto reflejado en **recetas aptas para celíacos**. El restaurante cuenta con una buena terraza integrada en el **Centro Comercial La Garena. No dejéis de probar sus exquisitos postres**.

**[Más que bocados \(http://www.masquebocados.com/\)](http://www.masquebocados.com/)**

*Centro Comercial La Garena(Local 35), Avenida Juan Carlos I, 13, 28806 Alcalá de Henares, Madrid*

*Teléfono: **918 30 36 48***

## Muñagorri, recetas con sello vasco



Steak tartar con mostaza de trufa de Muñagorri  
[https://media.conmuchagula.es/2017/05/steaktartarconmostazadetrufa\\_muagor.jpg](https://media.conmuchagula.es/2017/05/steaktartarconmostazadetrufa_muagor.jpg)

Cocina de corte clásico e inspiración vasca, en este local se puede **comer y cenar tanto en la barra como en la sala y algunos de sus platos son aptos para celíacos**, como el *steak tartar con mostaza de trufa* o el *tataki de salmón con tereyaki de mosto*. En la recién estrenada **carta de primavera-verano conviven algunas opciones sin gluten: huevo en nido**, cazuela de morro y papada ibérica, ceviche distinto de vieiras, gildas, tartar de atún rojo sobre tuétano de vaca asado, **carpaccio de picaña de vaca rubia gallega madurada 30 días con aceite y ajo**, ensalada de pimientos rojos asados en casa o **txangurro al horno con salsa picante**, por ejemplo. Un verdadero lujo para degustar **auténtica gastronomía vasca con el mejor de los productos y excelentes acabados**.

**Muñagorri** (<http://www.munagorrirestaurante.es/>)

Calle de Padilla, 56, 28006 Madrid

**Teléfono: 914 01 47 41**

## NOTICIAS RELACIONADAS



¿Dónde comer en Chueca en el Orgullo Gay 2017?

(<https://www.conmuchagula.com/donde-comer-en-chueca-en-el-orgullo-gay-2017/>)



Dulces, panes, cerveza, ramen... Y todo sin gluten

(<https://www.conmuchagula.com/dulces-panes-cerveza-ramen-y-todo-sin-gluten/>)



Los celíacos eligen los mejores restaurantes Sin Gluten

(<https://www.conmuchagula.com/los-celíacos-eligen-los-mejores-restaurantes-sin-gluten/>)



Cinco restaurantes sin gluten para celebrar el Día del Celíaco en Madrid

(<https://www.conmuchagula.com/cinco-restaurantes-sin-gluten-para-celebrar-el-dia-del-celiaco-en-madrid/>)

## DÉJANOS TU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario