

Onde comer sem lactose em Fortaleza (CE)

<https://sem lactose.com/index.php/2017/03/01/onde-comer-sem-lactose-em-fortaleza-ce/>

Última atualização em: 1/03/17

A Carina do [@dicassem lactose](#) foi visitar Fortaleza, sua terra natal, e trouxe dicas quantíssimas pra todos vocês que moram em Fortaleza ou que estão por aí a passeio. Anota tudo e faça o seu tour gastronômico sem lactose e sem glúten pela capital cearense!!

Saporito Pizzas

SG/SL

<http://www.saporitopizzas.com.br>

Av Desembargador Gonzaga, 752, Cidade dos Funcionários

Telefone: (85) 3034-5847

A Saporito me fez lembrar o que é comer aquela pizza de domingo com a família, igual a uma pessoa “normal”! Isso porque ela tem todos os sabores super tradicionais de pizza, sem frescuras, com gostinho caseiro, mas com opção de queijo sem lactose. O diferencial é que eles não economizam no queijo e os preços são super acessíveis. Além disso, também possuem 2 sabores de pizzas doces: chocolate e casquinha de pizza com sorvete. Estão disponíveis tanto no delivery quanto em sede própria.

Bellucci Gelateria

SL/SG/VG/SP

<http://www.belluccigelateria.com.br>

Rua Frederico Borges, 624 – Meireles, Tel.: (85) 3039-7719.

Shopping Iguatemi Fortaleza, Av. Washington Soares, andar térreo; Tel: 3038-7719

Fortaleza oferece várias sorveterias e gelaterias com sabores sem lactose deliciosos, mas conheci a Bellucci há pouco tempo e simplesmente me apaixonei. Além de a maioria dos sabores de fruta ser feita sem leite, eles possuem uma linha vegana, feita à base de leite de castanha, com sabores sensacionais, diferente de tudo o que já provei.



Sorveteria Bellucci

Cora Alimentação Saudável

SL/SG/VG

<http://corafortaleza.com.br>

Rua Padre Luiz Figueira, 252

Tel: (85) 98209.0252 / (85) 3119.0252

Essa dica é imperdível para quem quer desfrutar de um hambúrguer caprichado e ainda saudável, sem culpa. Lá você pode optar pelo queijo coalho sem lactose e pão de batata doce sem gluten e sem lactose. Além disso, a maionese especial da casa também é feita sem lactose. Há pouco tempo entrou também para o cardápio uma opção completamente vegana, mas ainda não experimentei. De sobremesa, eles possuem uma porção de brownie sem lactose bem servida. Vale a pena conferir.



Cora Alimentação Saudável

Naturelle Creperia

SG/SL/VG

<http://naturellecreeperia.com.br>

Rua Doutor Gilberto Studart, 783 – Cocó

Tel: (85) 3034.7585

Acredito que a Naturelle é o restaurante de Fortaleza que tem uma maior diversidade de pratos sem lactose. Além de crepes doces e salgados, eles também possuem tapiocas, pizzas, wraps e outras sobremesas. No almoço, atualmente eles estão oferecendo um “buffet saudável”, com várias opções sem lactose. O cardápio possui legendas para restrições alimentares. O preço é um tanto salgado em relação a outros estabelecimentos, mas vale a pena conferir pela diversidade.



Naturelle Creperia

Café Viriato

SL/SG

<http://alice.com.br/cafe-viriato>

Shopping Del Paseo, Aldeota Tel: (85) 3182-8200

Rua Osvaldo Cruz, 2828, Aldeota Tel: (85) 3035-5503

Adoro cafés, mas sempre é bem difícil achar alguma coisa no cardápio que seja sem lactose. O café Viriato foi um dos pioneiros em Fortaleza a trazer opções sem lactose e sem gluten. Lá você pode desfrutar de um capuccino daqueles com espuminha e dois sabores de tortas deliciosas: morango crocante e baba de moça, além de um cuscuz com leite de coco muito gostoso!

S.O.S Alergia Fortaleza

SL/SG/SP

Instagram: [@sosalergiafortaleza](https://www.instagram.com/sosalergiafortaleza)

Rua José Vilar, 1420, Aldeota.

Tel: (85) 3016-3902

A S.O.S Alergia é uma lojinha bem simpática que possui vários produtos para pessoas com alergias, até mesmo batom e capa para travesseiro. Mas as prateleiras estão mesmo recheadas é de biscoitinhos, chocolates, pães de vários tipos, mini pizzas, brownie e sorvetes. Tudo feito 100% sem leite! Eles também fazem produtos por encomenda, como bolos confeitados para aniversário, kit festas com salgadinhos e docinhos, inclusive para pessoas com outras restrições alimentares especiais, além do leite.

Colaboração (texto e imagens):

Carina Ribeiro Viana, Cearense de coração, morando atualmente em Belém-PA.

[@dicassem lactose](#)

Dicas de onde encontrar produtos e restaurantes sem lactose em Belém-PA, Fortaleza-CE e por onde eu for! ?

Você conhece outros lugares legais para comer sem lactose e sem glúten em Fortaleza? Conta pra gente aqui na área de comentários!