

Cardápios Especiais

Descubra como deliciar-se no **Outback** ingerindo menos calorias ou atendendo às suas necessidades específicas, como dieta para **alergias**, pouco **colesterol**, **sem carboidratos**, **sem sódio** ou **sem glúten**. Confira!

Para PERDA DE PESO ou BAIXO COLESTEROL

Aperitivo:

» **Grilled Shrimp on The Barbie:**

Camarões grelhados sobre uma fatia de pão australiano. Peça sem molho ou com molho barbecue ao invés de remoulade.

Saladas e acompanhamentos:

» **Os melhores molhos para acompanhar a sua salada são:**

Mostarda e Vinagrete, Tangy Tomato, Azeite e Vinagre ou Limão.

» **Salada da Casa:**

Peça sem queijo e croutons.

» **Legumes ao vapor:**

Peça sem manteiga.

» **Batata Assada (Jacked Potato):**

Peça sem os recheios. Ela já é assada com manteiga e sal.

» **Pão Australiano:**

Coma uma fatia fina sem manteiga.

Pratos Principais :

Escolha como acompanhamento os legumes sem manteiga ou a batata sem recheios. Se quiser, peça de entrada uma salada da casa sem queijo e croutons

» **Victoria's Filet:**

Filet Mignon super macio. Peça com uma salada da casa de entrada e um dos dois acompanhamentos acima. Peça para ser preparado sem manteiga.

» **Outback Special:**

Miolo da alcatra. Mesma sugestão do Victoria's Filet.

» **Outback Rack:**

Costeleta de cordeiro. Peça sem tempero e sem molho.

» **Chicken On The Barbie:**

Peito de frango grelhado. Peça para ser preparado sem manteiga. Não abuse do molho barbecue.

» **Botany Bay Fish Of The Day:**

Geralmente Salmão, Atum ou Dourado (Mahi-Mahi). Peça para ser preparado sem manteiga. Use limão ao invés do molho Remoulade.

Outback Lunches (Sanduíches):

Prefira os sanduíches de peito de frango, mas peça sem queijo e bacon. Substitua as batatas fritas por batata assada sem recheio.

Guia de CARDÁPIO PARA ALERGIAS

Informe ao atendente se você possui alergia a algum alimento.

Alergia a amêndoas e nozes:

Se você tem alergia a amêndoas ou nozes, o Chocolate Thunder não é a sobremesa adequada para você. Mas você pode pedir qualquer outra sobremesa, lembrando que o Cinnamon Oblivion deve ser pedido sem amêndoas.

Intolerância à lactose:

De acordo com a sua sensibilidade à lactose, peça para o atendente que os produtos sejam preparados sempre sem manteiga. É possível tirar o queijo também.

» Os seguintes molhos contêm leite ou queijo:

- Ranch
- Blue Cheese
- Vinagrete
- Ceasar
- Molho Bloom
- Remoulade
- Honey Mustard

» Os seguintes produtos são preparados com queijo ou leite:

- Croutons (nas saladas)
- Garlic Mashed Potato (purê de batata com alho)
- Cinnamon Apples (acompanham o Ribs ou a sobremesa Cinnamon Oblivion)
- Champignon fatiado (usado no prato Alice Springs)
- Molho Cabernet (acompanha o prato Outback Rack)
- Toowoomba Pasta
- Walhalla Pasta
- Sopa de batata ou sopa de cebola
- Macaroon 'n cheese
- Kookaburra Wings
- Bloomin' Onion
- Chicken Fingers
- Calda de Chocolate
- Calda de Caramelo
- Chocolate Thunder
- Cheese Cake

Intolerância a glúten:

Veja abaixo quais são os itens do nosso menu que não contêm glúten (NCG) e aproveite as nossas delícias!

Este cardápio foi desenvolvido por Outback Steakhouse Internacional, em parceria com Gluten Intolerance Group dos Estados Unidos. O Outback Steakhouse não assume responsabilidade pelo uso incorreto destas informações. Os clientes do Outback podem utilizar estas informações para uso pessoal, apenas. Para necessidades especiais, não deixe de consultar o seu médico.

Alguns pratos são naturalmente sem glúten, e são marcados abaixo com a sigla NCG (Não Contém Glúten).

Alguns pratos precisam ser pedidos de forma especial para que não contenham glúten, e estão marcados com a sigla NCG*.

Aperitivo:

- » **Grilled Shrimp on The Barbie:**
(peça sem pão). NCG*

Saladas:

Para as seguintes saladas, peça que sejam preparadas sem croutons e para que sejam misturadas em um cambro separado das demais saladas. Não coma o pão preto que as acompanha:

- » **Chicken Caesar Salad:** NCG*
- » **Shrimp Caesar Salad:** NCG*
- » **Steak Caesar Salad:** NCG*
- » **Salada Caesar:** NCG*
- » **Steak Caesar Salad:** NCG*

Os molhos para salada não contêm glúten, exceto o molho Blue Cheese.

Acompanhamentos:

Você pode escolher entre os seguintes acompanhamentos para o seu prato principal:

- » **Jacked Potato:** NCG*
- » **Legumes ao Vapor:**
(peça sem o tempero) NCG*
- » **Brócolis:**
(peça sem o tempero) NCG*
- » **Garlic Mashed Potato:** NCG*

Grilled on the Barbie/Grelhados:

Você pode escolher entre os seguintes acompanhamentos para o seu prato principal:

- » **Chicken on The Barbie:**
(o molho Barbecue não contém glúten, mas peça os legumes sem tempero)
- » **Ribs and Chicken Platter – Drover's:**
(substitua as batatas fritas por um dos acompanhamentos acima. Não coma as Cinnamon Apples) NCG*.
- » **Ribs on The Barbie:**
(substitua as batatas fritas por um dos acompanhamentos acima. Não coma as Cinnamon Apples) NCG*.
- » **Botany Bay Fish Of The Day:**
(peça qualquer peixe do dia, mas não esqueça de pedir para que os legumes sejam cozidos sem o tempero) NCG*.

Land Rovers/Carnes:

Todas as carnes são livres de glúten. Atenção ao escolher o seu acompanhamento: peça com um dos acompanhamentos adequados.

- » **The Outback Special:** NCG
- » **Rockhampton Ribeye:** NCG
- » **Strip Steak:** NCG
- » **Outback Rack:** (peça sem o molho Cabernet) NCG
- » **The Melbourne Porterhouse:** NCG
- » **Victoria's Filet:** NCG
- » **Skirt Steak:** NCG

Down Under Favorites/Favoritos:

- » **Alice Springs Chicken:**
(substitua as batatas fritas por um dos acompanhamentos acima) NCG*.

Burgers and Sandwiches:

NCG*:

Atenção: Peça sem pão e troque as batatas-fritas por batata-assada ou legumes ou brócolis sem tempero. Se desejar, leve o seu próprio pão e monte seu sanduíche na mesa. Não peça para levar o seu pão para a cozinha. Os sanduíches de hambúrguer são feitos com: 100% carne de hambúrguer, bacon opcional, maionese ou mostarda, queijo, alface, tomate e picles.

Os sanduíches de frango são feitos com: 100% peito de frango, bacon, queijo, alface, tomate, molho barbecue ou honey mustard.

Sobremesas:

As seguintes sobremesas não contêm glúten.

- » **Spotted Dog Sundae:** NCG
- » **Cinnamon Oblivion:**
(peça sem Cinnamon Apples e sem Cinnamon Croutons) NCG*
- » **Chocolate Thunder From Down Under:**
(o brownie é sem farinha e a fôrma não é untada com farinha. Esta é uma sobremesa fantástica e sem glúten!) NCG
- » **Sydney Sinful Sundae:** NCG

Dieta de ALTA PROTEÍNA e BAIXO CARBOIDRATO

Aperitivo:

- » **Grilled Shrimp on the Barbie:**
Peça sem pão.
- » **Kookaburra wings:**
Peça sem empanar.

Saladas e Acompanhamentos:

Todas as saladas são servidas com o pão Australiano, mas se você quiser peça para o atendente não trazê-lo (a não ser que seus companheiros de mesa queiram comê-lo!).

- » **Molhos:**
Ranch, Blue Cheese, Ceasar, Azeite e Vinagre, Vinagrete.
- » **Saladas:**
Peça sem croutons.
- » **Legumes ao vapor:**
Peça sem manteiga.
- » **Cebola Grelhada**

Pratos Principais :

Todas as carnes: peça como acompanhamento os legumes ou cebola grelhada.

- » **Outback Rack:**
Peça sem molho.
- » **Ribs On the Barbie ou Drover's Platter:**
Peça sem o molho Barbecue, sem batata frita e sem Cinnamon Apples.
Acrescente legumes se quiser.
- » **Chicken on The Barbie:**
Peça sem molho.
- » **Botany Bay fish Of The Day:**
Peça sem batata de acompanhamento. O molho Remoulade é permitido.
- » **Alice Springs Chicken:**
Peça sem molho Honey Mustard e sem batata frita.

Outback Lunches (sanduíches):

Peça o sanduíche sem pão, batata-frita e molhos. Substitua por legumes ou cebola grelhada se desejar.

GLUTAMATO DE MONOSÓDIO (MSG)

Nós não incluímos Glutamato de Monosódio em nenhum dos nossos molhos, saladas ou pratos. No entanto, alguns produtos contêm MSG que ocorre naturalmente, como tomates, champignon, alguns queijos e qualquer produto proveniente de carne ou frango (proteína hidrolizada).

» **Se você quiser diminuir a ingestão de Glutamato de Monosódio, estes são os produtos que devem ser evitados:**

- Sopas
- Champignons
- Molho cabernet
- Suco de tomate ou Bloody Mary

Guia para baixa ingestão de SÓDIO

- Peça para os pratos serem preparados sem tempero. Tempere-os na mesa com pimenta do reino.
- Peça saladas sem croutons e queijo. Tempere-as com azeite e vinagre.
- Peça os sanduíches sem queijo, bacon, molhos e temperos.
- Evite comer molho barbecue, molhos para salada e maionese. Estes produtos têm uma grande concentração de sódio.