

CARTA AL·LERGÒGENS I NUTRICIONAL

UDON
ASIAN
FOOD

HIVERN 2019

	GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	FRUITS DE CLOSCA	SOJA	LÀCTICS	CACAUETS	MOSTASSA	API	SÈSAM	TRAMUSSOS	MOL·LUSCS	DIÒXID DE SOFRE I SULFITS (>10mg/Kg)	Kcal QDR 2000 Kcal	LÍPIDS QDR 55 gr	PROTEÏNES QDR 75 gr	H.C. QDR 300 gr	
IZAKAYAS																			
TEMPURES I CRUIXENTS																			
Ika Tempura	•		•	•		•			•				•		26 %	45 %	34 %	16 %	
Crack Crunch	•	•													9 %	19 %	4 %	6 %	
Chicken Thai Fingers	•		•			•	•								11 %	21 %	13 %	6 %	
Tempura Verd. Llagostins	•	•		•		•									16 %	21 %	22 %	12 %	
GYOZAS																			
Chicken Curri	•		•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Gambes amb Alls Tendres	•	•	•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Verdures	•					•					•				6 %	13 %	3 %	4 %	
Porc	•		•			•					•				10 %	21 %	7 %	6 %	
TRADICIONALS																			
Wakame Salad											•				4 %	5 %	5 %	3 %	
Edamame						•									9 %	20 %	13 %	3 %	
Miso Soup	•			•		•									2 %	2 %	3 %	1 %	
Gohan (<i>Arròs blanc</i>)															8 %	0 %	4 %	12 %	
ESPECIALITATS																			
Pork Buns	•					•	•				•				10 %	25 %	5 %	4 %	
Negima Yakitori	•					•									11 %	23 %	23 %	2 %	
Yasai Yakitori	•					•									6 %	15 %	3 %	3 %	
Salmó Marinat	•			•		•					•				12 %	32 %	22 %	1 %	
Tataki de Salmó	•			•		•			•		•				16 %	43 %	25 %	2 %	
Secret Pork Roll	•		•			•	•		•				•		18 %	34 %	7 %	12 %	
Ravioli Ebi & Chicken Corral	•	•	•	•		•	•			•	•		•		9 %	20 %	9 %	4 %	
NOODLE ROLLS																			
Green Avocado Roll	•		•			•			•						6 %	4 %	5 %	8 %	
Salmon Avocado Roll	•			•		•			•						8 %	8 %	10 %	8 %	
Salmon Tartar Roll	•			•		•	•		•		•				20 %	53 %	22 %	6 %	
Mixed Rolls	•		•	•		•	•		•						21 %	40 %	13 %	14 %	
Big Crack Crunchy Roll	•	•	•	•		•			•				•		16 %	29 %	11 %	12 %	
ARROSSOS																			
Vegan Karee & Tofu	•					•			•	•	•				33 %	53 %	36 %	32 %	
Yasai Karee & Tofu	•					•			•	•	•				36 %	52 %	48 %	33 %	
Oyako Don	•		•	•		•									40 %	41 %	45 %	39 %	
Oyako Don (<i>sense arrebossar</i>)	•		•	•		•									35 %	32 %	48 %	33 %	
Karee Gyudon	•			•		•				•					26 %	17 %	13 %	31 %	
Katsu Don	•		•	•		•									41 %	45 %	45 %	39 %	
Chop Suey Rice	•			•		•									18 %	18 %	32 %	31 %	
AMANIDES																			
Kaesar Asian Salad	•		•	•		•	•	•	•						33 %	95 %	37 %	6 %	
Salmon Quinoa Salad	•		•	•		•	•						•		23 %	65 %	17 %	6 %	
Yasai Itame	•					•					•				8 %	16 %	7 %	4 %	
Tofu & Wakame Salad	•					•					•				13 %	20 %	21 %	10 %	



	GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	FRUITS DE CLOSCA	SOJA	LÀCTICS	CACAUETS	MOSTASSA	API	SÈSAM	TRAMUSSOS	MOL·LUSCS	DIÒXID DE SOFRE I SULFITS (>10mg/kg)	Kcal QDR 2000 Kcal	LÍPIDS QDR 55 gr	PROTEÏNES QDR 75 gr	H.C. QDR 300 gr	
NOODLES SALTATS																			
YAKISOBA o YAKI UDON																			
Veggie	•					•					•				29 %	40 %	39 %	22 %	
Chicken	•					•			•		•				33 %	43 %	52 %	25 %	
Beef	•					•			•		•				32 %	43 %	58 %	22 %	
Seafood	•	•		•		•			•		•		•		32 %	42 %	60 %	22 %	
Corral Chicken	•					•					•				30 %	23 %	44 %	30 %	
CURRI NOODLES																			
Original Chicken Curri	•					•	•								44 %	22 %	31 %	21 %	
Chicken Pad Thai	•			•		•	•	•							32 %	31 %	35 %	31 %	
Seafood Pad Thai		•		•			•	•	•						45 %	52 %	32 %	46 %	
Sea & Mountain Yaki Udon	•					•							•		29 %	55 %	50 %	18 %	
Beef Pad Thai	•			•		•		•			•				35 %	24 %	28 %	42 %	
NOODLES AMB BROU																			
UDON																			
Tori Nanban Udon	•		•	•		•					•				48 %	48 %	59 %	45 %	
Nabeyaki Udon	•	•	•	•		•					•				30 %	39 %	53 %	21 %	
Corral Chicken Curri Udon	•		•	•		•	•		•	•					24 %	23 %	23 %	24 %	
Spicy Thai Udon	•	•	•	•		•					•				29 %	43 %	4 %	32 %	
SOBA																			
Tempura Soba	•	•		•		•									25 %	22 %	24 %	26 %	
Kashiwa Soba	•		•	•		•					•				41 %	27 %	43 %	47 %	
RAMEN																			
Miso Ramen	•		•	•		•									44 %	74 %	40 %	32 %	
Tampopo Ramen	•		•	•		•									29 %	52 %	27 %	21 %	
Vegan Ramen	•					•					•				25 %	50 %	42 %	22 %	
Curri Ramen	•		•	•		•			•	•					41 %	45 %	52 %	34 %	
Seafood Ramen	•	•	•	•		•							•		33 %	26 %	60 %	27 %	
POSTRES																			
Banana & Cho-co	•				•		•								20 %	66 %	3 %	5 %	
Fruit Salad	•		•				•								5 %	4 %	2 %	7 %	
Fruit Salad <i>(sense gelat)</i>															3 %	1 %	1 %	6 %	
Mochi Cheesecake	•					•	•								12 %	10 %	3 %	15 %	
Mochi de Xocolata	•					•	•								5 %	5 %	1 %	5 %	
Chocolate Cup	•		•		•	•	•								10 %	16 %	4 %	10 %	
Chocolate Cup <i>(sense gelat)</i>			•		•	•	•								9 %	13 %	4 %	9 %	
Ginger Cheesecake	•		•		•	•	•								15 %	33 %	7 %	10 %	
Binomi de Gelats	•		•		•	•	•								10 %	16 %	3 %	10 %	
Dorayaki de Xocolata	•		•			•									14 %	26 %	6 %	11 %	



CALORIES QDR 2000 Kcal
Quantitat d'energia, expressada en Kcal o KJ, que ens proporcionen els aliments per cobrir les necessitats energètiques diàries. Format per proteïnes, lípids i hidrats de carboni.



LÍPIDS QDR 55 gr
També anomenats greixos, són una reserva energètica per al cos i formen part de l'estructura de les cèl·lules. Es troben principalment en olis, làctics, fruits de closca, peix i carn. 1 gr. de lípids ens aporta 9.4 Kcal.



PROTEÏNES QDR 75 gr
Nutrient encarregat principalment de la formació muscular. El podem trobar en aliments com la carn, el peix, les llegums i l'ou. 1 gr. de proteïna ens aporta 4.1 Kcal.



HIDRATS DE CARBONI QDR 300 gr
Els hidrats de carboni o glúcids són la font principal d'energia. Són importants per a la formació estructural del nostre organisme i l'activitat neuronal. Alguns dels aliments rics en H.C. són: pastes, cereals i verdures. 1 gr. de H.C. ens porten 41 Kcal.

Seguint el reglament EU N°1169/2011 en matèria de la informació a facilitar al consumidor sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, els informem que: La producció de tots els plats d'aquest local es realitza al mateix espai, sent impossible garantir l'absència de traces d'aquests al·lèrgens a tots els plats. Per això, la identificació d'al·lèrgens està basada en els ingredients que componen el plat, no en el procés d'elaboració.

Aquesta informació ha estat elaborada per experts nutricionistes independents de la Consultoria Nutricional Cesnut Nutrició S.L seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS).