

CARTA AL·LERGÒGENS I NUTRICIONAL

UDON
ASIAN
FOOD

TARDOR 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 Curry | • | | • | | | • | | | | | • | | | | 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 % | |
| Baozi | • | | | | | • | • | | | • | • | | | | 11 % | 33 % | 15 % | 1 % | |
| Caneló Japonès | • | | • | | | • | | | • | | | | | | 14 % | 33 % | 10 % | 8 % | |
| 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 Curry | • | | | | | • | • | | | | | | | | 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 % | |
| Miso Spicy Soba | • | | | | | • | | | | | • | | | | 34 % | 45 % | 37 % | 28 % | |
| NOODLES AMB BROU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| UDON | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tori Nanban Udon | • | | • | • | | • | | | | | • | | | | 48 % | 48 % | 59 % | 45 % | |
| Nabeyaki Udon | • | • | • | • | | • | | | | | • | | | | 30 % | 39 % | 53 % | 21 % | |
| Corral Chicken Curry 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 % | |
| Curry Ramen | • | | • | • | | • | | | | | | | | | 41 % | 45 % | 52 % | 34 % | |
| Beef Ramen | • | | | • | | • | | | | | • | | | | 32 % | 37 % | 36 % | 26 % | |
| 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 % | |
| Torrada de Sta. Teresa Thai | • | | • | | | | • | | | | | | | | 17 % | 26 % | 8 % | 16 % | |



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).