

CARTA ALÉRGENOS Y NUTRICIONAL

UDON
ASIAN
FOOD

OTOÑO 2019

	GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVO	PESCADO	FRUTOS DE CÁSCARA	SOJA	LÁCTEOS	CACAHUETES	MOSTAZA	APIO	SÉSAMO	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (>10mg/Kg)	Kcal CDR 2000 Kcal	LÍPIDOS CDR 65 gr	PROTEÍNAS CDR 75 gr	H.C. CDR 300 gr	
IZAKAYAS																			
TEMPURAS Y CRUJIENTES																			
Ika Tempura	•		•	•		•			•				•		26 %	45 %	34 %	16 %	
Crack Crunch	•	•													9 %	19 %	4 %	6 %	
Chicken Thai Fingers	•		•			•	•								11 %	21 %	13 %	6 %	
Tempura Verd. Langostinos	•	•		•		•									16 %	21 %	22 %	12 %	
GYOZAS																			
Chicken Curry	•		•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Gambas con Ajetes	•	•	•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Verduras	•		•			•					•				6 %	13 %	3 %	4 %	
Cerdo	•		•			•					•				10 %	21 %	7 %	6 %	
TRADICIONALES																			
Wakame Salad											•				4 %	5 %	5 %	3 %	
Edamame						•									9 %	20 %	13 %	3 %	
Miso Soup	•			•		•									2 %	2 %	3 %	1 %	
Gohan (Arroz blanco)															8 %	0 %	4 %	12 %	
ESPECIALIDADES																			
Pork Buns	•					•	•				•				10 %	25 %	5 %	4 %	
Negima Yakitori	•					•									11 %	23 %	23 %	2 %	
Yasai Yakitori	•					•									6 %	15 %	3 %	3 %	
Salmón Marinado	•			•		•					•				12 %	32 %	22 %	1 %	
Tataki de Salmón	•			•		•			•		•				16 %	43 %	25 %	2 %	
Baozi	•					•	•			•	•				11 %	33 %	15 %	1 %	
Canelón Japonés	•		•			•			•						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 %	
ARROCES																			
Vegan Karee & Tofu	•					•					•				33 %	53 %	36 %	32 %	
Yasai Karee & Tofu	•					•					•				36 %	52 %	48 %	33 %	
Oyako Don	•		•	•		•									40 %	41 %	45 %	39 %	
Oyako Don (sin rebosar)	•		•	•		•									35 %	32 %	48 %	33 %	
Karee Gyudon	•			•		•			•						26 %	17 %	13 %	31 %	
Katsu Don	•		•	•		•									41 %	45 %	45 %	39 %	
Chop Suey Rice	•			•		•									18 %	18 %	32 %	31 %	
ENSALADAS																			
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	CRUSTÁCEOS	HUEVO	PESCADO	FRUTOS DE CÁSCARA	SOJA	LÁCTEOS	CACAHUETES	MOSTAZA	APIO	SÉSAMO	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (>10mg/Kg)	Kcal CDR 2000 Kcal	LÍPIDOS CDR 55 gr	PROTEÍNAS CDR 75 gr	H.C. CDR 300 gr	
NODLES SALTEADOS																			
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 %	
CURRY 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 %	
NODLES CON CALDO																			
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 (sin helado)															3 %	1 %	1 %	6 %	
Mochi Cheesecake	•					•	•								12 %	10 %	3 %	15 %	
Mochi de Chocolate	•					•	•								5 %	5 %	1 %	5 %	
Chocolate Cup	•		•		•	•	•								10 %	16 %	4 %	10 %	
Chocolate Cup (sin helado)			•		•	•	•								9 %	13 %	4 %	9 %	
Ginger Cheesecake	•		•		•	•	•								15 %	33 %	7 %	10 %	
Binomio de Helados	•		•		•	•	•								10 %	16 %	3 %	10 %	
Torrijas Thai	•		•			•									17 %	26 %	8 %	16 %	



CALORÍAS CDR 2000 Kcal
Cantidad de energía, expresada en Kcal o KJ, que nos proporcionan los alimentos para cubrir las necesidades energéticas diarias. Formadas por proteínas, lípidos e hidratos de carbono.



LÍPIDOS CDR 55 gr
También llamado grasa, son una reserva energética para el cuerpo y forman parte de la estructura de las células. Se encuentran principalmente en los aceites, lácteos, frutos secos, pescado y carne. 1 gr. de lípidos nos aporta 9.4 Kcal.



PROTEÍNAS CDR 75 gr
Nutriente encargado principalmente de la formación muscular. Podemos encontrarlo en alimentos como carne, pescado, legumbres, huevo. 1 gr. de proteína nos aporta 4.1 Kcal.



HIDRATOS DE CARBONO CDR 300 gr
Los hidratos de carbono o glúcidos son la fuente principal de energía. Son importantes para la formación estructural de nuestro organismo y la actividad neuronal. Algunos de los alimentos ricos en H.C. son: pastas, cereales y verduras. 1 gr. de H.C nos aporta 4.1 Kcal.

Siguiendo el reglamento EU N°1169/2011 en materia de la información a facilitar al consumidor sobre alergias e intolerancias alimentarias, les informamos que: La producción de todos los platos de este local, se realiza en el mismo espacio, siendo imposible garantizar la ausencia de trazas de otros alérgenos en los platos. Por ello, la identificación de alérgenos está basada en los ingredientes que componen el plato, no en el proceso de elaboración.

Esta información ha sido elaborada por expertos nutricionistas independientes de la Consultoría Nutricional Csnut Nutrición S.L siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)