

TABELA ALÉRGENOS E NUTRICIONAL

UDON
ASIAN
FOOD

PRIMAVERA 2019

	GLUTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	FRUTOS DE CASCA	SOJA	LATICÍNIOS	AMENDOIM	MOSTARDA	AIPO	SÉSAMO	TREMOÇOS	MOLUSCOS	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (>10mg/Kg)	Kcal DDR 2000 Kcal	LIPÍDIOS DDR 65 gr	PROTEÍNAS DDR 75 gr	CH DDR 300 gr	
IZAKAYAS																			
TEMPURAS E CROCANTES																			
Ika Tempura	•		•	•		•			•				•		26 %	45 %	34 %	16 %	
Crack Crunch	•	•													9 %	19 %	4 %	6 %	
Chicken Thai Fingers	•		•			•	•								11 %	21 %	13 %	6 %	
Tempura Legumes Camarões	•	•		•		•									16 %	21 %	22 %	12 %	
GYOZAS																			
Frango ao Curry	•		•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Gambas com Alho Fresco	•	•	•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Legumes	•		•			•					•				6 %	13 %	3 %	4 %	
Porco	•		•			•					•				10 %	21 %	7 %	6 %	
TRADICIONAIS																			
Wakame Salad											•				4 %	5 %	5 %	3 %	
Edamame						•									9 %	20 %	13 %	3 %	
Miso Soup	•			•		•									2 %	2 %	3 %	1 %	
Gohan (Arroz branco)															8 %	0 %	4 %	12 %	
ESPECIALIDADES																			
Pork Buns	•					•	•				•				10 %	25 %	5 %	4 %	
Negima Yakitori	•					•									11 %	23 %	23 %	2 %	
Yasai Yakitori	•					•									6 %	15 %	3 %	3 %	
Salmão marinado	•			•		•					•				12 %	32 %	22 %	1 %	
Tataki de Salmão	•			•		•			•		•				16 %	43 %	25 %	2 %	
Corral Chicken Pekín	•			•		•		•			•		•		17 %	26 %	26 %	11 %	
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 %	
ARROZ																			
Yasai Karee & Tofu	•					•					•				36 %	52 %	48 %	33 %	
Oyako Don	•		•	•		•									40 %	41 %	45 %	39 %	
Oyako Don (sem empanar)	•		•	•		•									35 %	32 %	48 %	33 %	
Karee Gyudon	•			•		•				•					26 %	17 %	13 %	31 %	
Yakimeshi Don	•					•									37 %	44 %	45 %	32 %	
Katsu Don	•		•	•		•	•								41 %	45 %	45 %	39 %	
Vegan Japanese Curry	•					•					•				33 %	53 %	36 %	32 %	
SALADAS																			
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	OVO	PEIXE	FRUTOS DE CASCA	SOJA	LATICÍNIOS	AMENDOIM	MOSTARDA	AIPO	SÉSAMO	TREMOÇOS	MOLUSCOS	DIÓXIDO DE ENXOFRE (>10mg/Kg)	Kcal DDR 2000 Kcal	LÍPIDIOS DDR 55 gr	PROTEÍNAS DDR 75 gr	CH DDR 300 gr
NODLES SALTEADOS																		
YAKISOBA ou 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 %
Octopus Thai Udon	•			•		•					•		•		30 %	52 %	28 %	21 %
CURRY NOODLES																		
Original Chicken Curry	•					•	•								44 %	22 %	31 %	21 %
Chicken Pad Thai	•			•		•	•	•							32 %	31 %	35 %	31 %
Seafood Pad Thai		•		•			•	•	•						45 %	52 %	32 %	46 %
NODLES COM CALDO																		
UDON																		
Tori Nanban Udon	•		•	•		•					•				48 %	48 %	59 %	45 %
Nabeyaki Udon	•	•	•	•		•					•				30 %	39 %	53 %	21 %
Corral Chicken Curry Udon	•		•	•		•	•								24 %	23 %	23 %	24 %
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 %
SOBREMESAS																		
Banana & Cho-co	•						•								20 %	66 %	3 %	5 %
Banana & Cho-co (sem sorvete)	•														18 %	64 %	3 %	4 %
Fruit Salad	•		•					•							5 %	4 %	2 %	7 %
Fruit Salad (sem sorvete)															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 (sem sorvete)			•		•	•	•								9 %	13 %	4 %	9 %
Ginger Cheesecake	•		•		•		•								15 %	33 %	7 %	10 %
Binômio de Sorvetes	•		•		•	•	•								10 %	16 %	3 %	10 %
Sanduíche de Sorvete	•		•		•	•	•	•							7 %	10 %	3 %	7 %
Dorayaki	•		•	•			•								11 %	17 %	4 %	10 %

DDR (Dose Diária Recomendada)



CALORIAS DDR 2000 Kcal
Quantidade de energia, expressa em Kcal ou KJ, que os alimentos nos fornecem para cobrir as necessidades diárias de energia. Compostas por proteínas, lipídios e carboidratos.



LÍPIDIOS DDR 55 gr
Também chamados de gorduras, são uma reserva de energia para o corpo e fazem parte da estrutura das células. Eles são encontrados principalmente nos óleos, laticínios, frutos de casca, peixe e carne. 1 g de lipídios nos fornece 9,4 Kcal.



PROTEÍNAS DDR 75 gr
Nutriente responsável principalmente pela formação dos músculos. Podemos encontrá-lo em alimentos como a carne, peixe, leguminosas, ovo. 1 g de proteínas nos fornece 4,1 Kcal.



CARBOIDRATOS DDR 300 gr
Os carboidratos ou glicídios são a principal fonte de energia. Eles são importantes para a formação estrutural do nosso organismo e a atividade neuronal. Alguns dos alimentos ricos em CH são: macarrão, cereais e legumes. 1 g de CH nos fornece 4,1 Kcal.

Conforme o regulamento UE N°1169/2011 em matéria da informação a prestar ao consumidor sobre alergias e intolerâncias alimentares, nós informamos que: A preparação de todos os pratos deste local é feita no mesmo espaço, sendo impossível garantir a ausência de traços de outros alérgenos nos pratos. Portanto, a identificação de alérgenos é baseada nos ingredientes que compõem o prato, e não no processo de preparação.

Esta informação foi preparada por especialistas em nutrição independentes da Consultoria Nutricional Cesnut Nutrição S.L. seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).