

TABELA ALÉRGENOS E NUTRICIONAL

UDON
ASIAN
FOOD

OUTONO 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 %	
Baozi	•					•	•			•	•				11 %	33 %	15 %	1 %	
Canelone japonês	•		•			•			•						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 %	
ARROZ																			
Vegan Karee & Tofu	•					•			•	•	•				33 %	53 %	36 %	32 %	
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 %	
Katsu Don	•		•	•		•									41 %	45 %	45 %	39 %	
Chop Suey Rice	•			•		•									18 %	18 %	32 %	31 %	
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 %	



UDON.COM

f SIGA-NOS!

DDR (Dose Diária Recomendada)

	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 55 gr	PROTEÍNAS DDR 75 gr	CH DDR 300 gr	
NOODLES 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 %	
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 %	
NOODLES COM 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 %	
SOBREMESAS																			
Banana & Cho-co	•				•		•								20 %	66 %	3 %	5 %	
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 %	



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.



LIPÍDIOS 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 Nutrición S.L. seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).