

ALLERGENS AND NUTRITIONAL LIST

AUTUMN 2023

	GLUTEN	CRUSTACEAN	EGG	FISH	NUTS	SOYA	DAIRY	PEANUT	MUSTARD	CELERY	SESAME	LUPIN	SEAFOOD	SULPHITES (>10mg/Kg)	Kcal RDA 2000 Kcal	LIPIDS RDA 55 gr	PROTEINS RDA 75 gr	CARBOHYDRATES RDA 300 gr	
IZAKAYAS																			
CRUNCHY & TEMPURA																			
Ika Tempura	•		•	•		•			•				•		26 %	45 %	34 %	16 %	
Chicken Thai Fingers	•		•			•	•								11 %	21 %	13 %	6 %	
Vegetable Temp. Prawns	•	•		•		•								•	16 %	21 %	22 %	12 %	
Ebi Fry	•	•				•									9 %	19 %	4 %	6 %	
Spring Roll	•					•					•				10 %	28 %	2 %	5 %	
TRADITIONAL																			
Wakame Salad											•				4 %	5 %	5 %	3 %	
Edamame						•									9 %	20 %	13 %	3 %	
Miso Soup	•			•		•									2 %	2 %	3 %	1 %	
Gohan (<i>White rice</i>)															8 %	0 %	4 %	12 %	
GYOZAS																			
Chicken Curry	•		•			•	•			•	•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Shrimp and Young Garlic	•	•	•			•	•			•				•	9 %	18 %	6 %	6 %	
Vegetable	•					•				•					6 %	13 %	3 %	4 %	
Pork	•		•			•	•			•					10 %	21 %	7 %	6 %	
SPECIALITIES																			
Pork Buns	•	•				•			•		•				10 %	25 %	5 %	4 %	
Negima Yakitori	•					•									11 %	23 %	23 %	2 %	
Japanese Roll	•	•				•			•		•				14 %	33 %	10 %	8 %	
Salmon Tataki	•			•		•			•		•				16 %	43 %	25 %	2 %	
Mixed Izakayas	•	•	•			•			•		•				28 %	67 %	34 %	23 %	
Yasai Yakitori	•					•									6 %	15 %	3 %	3 %	
Takoyaki	•	•	•			•			•				•		13 %	38 %	8 %	4 %	
Heura Buns	•					•					•				7 %	16 %	9 %	3 %	
Vegan Tsukune	•					•									14 %	37 %	18 %	3 %	
Duck and porcini mushroom kao	•					•	•				•				11 %	26 %	10 %	4 %	
NOODLE ROLLS																			
Green Veggie Roll	•	•				•			•		•				27 %	54 %	19 %	17 %	
Salmon Avocado Roll	•			•		•	•		•						20 %	23 %	25 %	15 %	
Salmon Tartar Roll	•			•		•	•		•		•				29 %	60 %	28 %	22 %	
Mixed Rolls	•	•	•			•	•		•						21 %	40 %	13 %	14 %	
Corral Chicken Roll	•	•	•			•	•		•				•		30 %	64 %	23 %	16 %	
RICES																			
Oyako Don	•		•	•		•									40 %	41 %	45 %	39 %	
Oyako Don (<i>no batter</i>)	•		•	•		•									35 %	32 %	48 %	33 %	
Karee Gyudon	•			•		•				•	•				26 %	17 %	13 %	31 %	
Vegan Karee & Tofu	•					•			•	•	•				33 %	53 %	36 %	32 %	
Yasai Karee & Tofu	•					•			•	•	•				36 %	52 %	48 %	33 %	
Niku Don	•		•	•		•					•				36 %	44 %	31 %	34 %	
SALADS																			
Kaesar Asian Salad	•	•	•			•	•	•	•						34 %	91 %	34 %	9 %	
Chicken Salad	•	•	•			•	•	•	•						33 %	95 %	37 %	6 %	
Salmon Quinoa Salad	•	•	•			•	•	•	•				•		24 %	63 %	19 %	6 %	

	GLUTEN	CRUSTACEAN	EGG	FISH	NUTS	SOYA	DAIRY	PEANUT	MUSTARD	CELERY	SESAME	LUPIN	SEAFOOD	SULPHITES (>10mg/Kg)	Kcal RDA 2000 Kcal	LIPIDS RDA 55 gr	PROTEINS RDA 75 gr	CARBOHYDRATES RDA 300 gr	
STIR-FRIED NOODLES																			
YAKISOBA or YAKI UDON																			
Yasai	•					•					•				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 %	
Heura	•					•					•				30 %	18 %	32 %	33 %	
Corral Vegan	•					•					•				23 %	17 %	18 %	27 %	
Bangkok Udon	•					•					•				24 %	37 %	30 %	19 %	
CURRY NOODLES																			
Vegan Miso Soba	•					•					•				34 %	45 %	37 %	28 %	
Chicken Pad Thai	•			•		•		•						•	32 %	31 %	35 %	31 %	
Seafood Pad Thai		•		•		•		•	•					•	45 %	52 %	32 %	46 %	
Beef Udon Panang Curry	•			•		•	•	•			•			•	29 %	55 %	24 %	20 %	
SOUP NOODLES																			
RAMEN																			
Miso Ramen	•		•	•		•				•	•				44 %	74 %	40 %	32 %	
Vegan Ramen	•					•					•				25 %	50 %	42 %	22 %	
Tampopo Ramen	•		•	•		•				•	•				29 %	52 %	27 %	21 %	
Curry Ramen	•		•	•		•			•	•	•				41 %	45 %	52 %	34 %	
Tonkotsu Ramen	•		•			•					•				31 %	34 %	23 %	26 %	
Heura Tonkotsu Ramen	•		•			•					•				28 %	27 %	35 %	25 %	
UDON																			
Nabeyaki Udon	•	•	•	•		•					•			•	30 %	39 %	53 %	21 %	
Corral Chicken Curry Udon	•		•	•		•	•		•	•					24 %	23 %	23 %	24 %	
Kimchi Chicken Udon	•		•	•		•	•				•		•		32 %	16 %	37 %	27 %	
SOBA																			
Tempura Soba	•	•		•		•								•	25 %	22 %	24 %	26 %	
Kashiwa Soba	•		•	•		•					•				41 %	27 %	43 %	47 %	
DESSERTS																			
Banana & Cho-co	•				•		•								20 %	66 %	3 %	5 %	
Fruit Salad			•				•								5 %	4 %	2 %	7 %	
Fruit Salad <i>(no ice cream)</i>							•								3 %	1 %	1 %	6 %	
Cheesecake Mochi	•					•	•								12 %	10 %	3 %	15 %	
Chocolate Mochi	•					•	•								5 %	5 %	1 %	5 %	
Chocolate Cup <i>(Garnished)</i>	•		•		•	•	•								10 %	16 %	4 %	10 %	
Chocolate Cup <i>(Plain)</i>			•			•	•								9 %	13 %	4 %	9 %	
Vegan Chocolate Cup	•				•	•									29 %	62 %	9 %	20 %	
Two Ice Cream Scoops			•				•								10 %	16 %	3 %	10 %	
Chocolate Dorayaki	•		•		•	•	•								12 %	14 %	5 %	13 %	
Thai French Toast	•		•				•								16 %	26 %	8 %	14 %	



CALORIES RDA 2000 Kcal
Amount of energy, expressed in Kcal or KJ, provided by food to meet daily energy needs. Made up of proteins, lipids and carbohydrates.



LIPIDS RDA 55 gr
Also called fats, they are an energy reserve for the body and form part of the structure of cells. They are mainly found in oils, dairy products, nuts, fish and meat. 1 g of lipid provides 9.4 Kcal.



PROTEINS RDA 75 gr
This nutrient is mainly responsible for muscle building. You can find it in food like meat, fish, pulses and egg. 1 g of protein provides 4.1 Kcal.



CARBOHYDRATES RDA 300 gr
Carbohydrates or glucides are the main source of energy. They are important for the structural formation of our organism and neuronal activity. Foods rich in CH include pasta, cereals and vegetables. 1 g of CH provides 4.1 Kcal.

Following the EU regulation N°1169/2011 on information to be provided to consumers on food allergies and intolerances, we inform you that: Since the production of all listed dishes is done in these very facilities, it is impossible to guarantee the absence of traces of other allergens in the dishes. Therefore, identification of allergens is based on the ingredients in the dish, not on the process.

This information has been prepared following World Health Organization (WHO) recommendations.