

# ALLERGENS AND NUTRITIONAL LIST

SPRING 2023

	GLUTEN	CRUSTACEAN	EGG	FISH	NUTS	SOYA	DAIRY	PEANUT	MUSTARD	CELERY	SESAME	LUPIN	SEAFOOD	SULPHITES (>10mg/kg)	Kcal RDA 2000 Kcal	LIPIDS RDA 65 gr	PROTEINS RDA 75 gr	CARBOHYDRATES RDA 300 gr	
<b>IZAKAYAS</b>																			
<b>CRUNCHY &amp; TEMPURA</b>																			
Ika Tempura	•		•	•		•			•				•		26 %	45 %	34 %	16 %	
Chicken Thai Fingers	•		•			•	•								11 %	21 %	13 %	6 %	
Vegetable Temp. Prawns	•	•		•		•								•	16 %	21 %	22 %	12 %	
Crack Crunch	•	•													9 %	19 %	4 %	6 %	
Spring Roll	•					•					•				10 %	28 %	2 %	5 %	
Salmon Tempura Nori	•			•		•									18 %	24 %	35 %	12 %	
<b>TRADITIONAL</b>																			
Wakame Salad											•				4 %	5 %	5 %	3 %	
Edamame						•									9 %	20 %	13 %	3 %	
Miso Soup	•			•		•									2 %	2 %	3 %	1 %	
Marinated Salmon	•			•		•					•				12 %	32 %	22 %	1 %	
Gohan ( <i>White rice</i> )															8 %	0 %	4 %	12 %	
<b>GYOZAS</b>																			
Chicken Curry	•		•			•					•				9 %	18 %	6 %	6 %	
Shrimp and Young Garlic	•	•	•			•					•			•	9 %	18 %	6 %	6 %	
Vegetable	•					•					•				6 %	13 %	3 %	4 %	
Pork	•		•			•					•				10 %	21 %	7 %	6 %	
<b>SPECIALITIES</b>																			
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 %	
Thai Roll	•	•				•			•						11 %	25 %	6 %	6 %	
<b>NOODLE ROLLS</b>																			
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 %	
<b>RICES</b>																			
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 %	
Seafood Panang Curry	•	•		•		•		•			•		•		38 %	54 %	35 %	32 %	
Niku Don	•		•	•		•					•				36 %	44 %	31 %	34 %	
<b>SALADS</b>																			
Kaesar Asian Salad	•		•	•			•	•	•						34 %	91 %	34 %	9 %	
Chicken Salad	•		•	•		•	•	•	•						33 %	95 %	37 %	6 %	
Salmon Quinoa Salad	•		•	•		•	•	•	•				•		24 %	63 %	19 %	6 %	
Vegan Ponzu Salad	•					•					•				14 %	27 %	19 %	5 %	

	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	
<b>STIR-FRIED NOODLES</b>																			
<b>YAKISOBA or YAKI UDON</b>																			
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 %	
<b>CURRY NOODLES</b>																			
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 %	
<b>SOUP NOODLES</b>																			
<b>RAMEN</b>																			
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 %	
<b>UDON</b>																			
Nabeyaki Udon	•	•	•	•		•					•			•	30 %	39 %	53 %	21 %	
Corral Chicken Curry Udon	•		•	•		•	•		•	•					24 %	23 %	23 %	24 %	
Kimchi Chicken Udon	•		•	•		•	•						•		32 %	16 %	37 %	27 %	
<b>SOBA</b>																			
Tempura Soba	•	•		•		•								•	25 %	22 %	24 %	26 %	
Kashiwa Soba	•		•	•		•					•				41 %	27 %	43 %	47 %	
<b>DESSERTS</b>																			
Banana & Cho-co	•				•		•								20 %	66 %	3 %	5 %	
Fruit Salad			•				•								5 %	4 %	2 %	7 %	
Fruit Salad (no ice cream)							•								3 %	1 %	1 %	6 %	
Cheesecake Mochi	•					•	•								12 %	10 %	3 %	15 %	
Chocolate Mochi	•					•	•								5 %	5 %	1 %	5 %	
Chocolate Cup (Garnished)	•		•		•	•	•								10 %	16 %	4 %	10 %	
Chocolate Cup (Plain)			•			•	•								9 %	13 %	4 %	9 %	
Vegan Chocolate Cup	•				•	•									29 %	62 %	9 %	20 %	
Ginger Cheesecake	•		•		•	•	•							•	15 %	33 %	7 %	10 %	
Two Ice Cream Scoops			•				•								10 %	16 %	3 %	10 %	
Chocolate Dorayaki	•		•		•	•	•								12 %	14 %	5 %	13 %	
Hoisin Apple Pie	•		•		•	•	•				•			•	29 %	8 %	53 %	16 %	



**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.