

Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Entrées																				
Ailes de poulet (6)	120g	240	17	26	5	0,2	26	140	810	34	2	1	1	4	0	22	6	0	4	10
Ailes de poulet (6) avec sauce épicée et crudités	250g	380	19	29	6	0,2	31	140	2030	85	29	10	2	8	16	23	40	15	6	15
Ailes de poulet (6) avec sauce BBQ et crudités	250g	380	17	26	5	0,2	26	140	1710	71	34	11	3	12	24	24	40	15	10	15
Ailes de poulet (6) avec sauce miel et ail et crudités	250g	370	17	26	5	0,2	26	140	1100	46	32	11	2	8	26	23	40	15	6	15
Ailes de poulet (12)	240g	490	23	51	10	0,3	52	285	1630	68	3	1	1	4	1	44	15	0	6	20
Ailes de poulet (12) avec sauce épicée et crudités	370g	620	35	54	11	0,3	57	285	2840	118	31	10	3	12	17	45	45	15	8	25
Ailes de poulet (12) avec sauce BBQ et crudités	370g	620	33	51	10	0,3	52	285	2530	105	35	12	3	12	24	46	45	15	10	25
Ailes de poulet (12) avec sauce miel et ail et crudités	370g	620	33	51	10	0,3	52	285	1910	80	34	11	3	123	26	45	45	15	8	25
Ailes de poulet (16)	320g	650	44	68	13	0,4	67	380	2170	90	4	1	2	8	1	59	20	0	8	25
Ailes de poulet (16) avec sauce épicée et crudités	450g	790	46	71	14	0,4	72	380	3390	141	32	11	4	16	17	60	50	15	10	30
Ailes de poulet (16) avec sauce BBQ et crudités	450g	790	44	68	13	0,4	67	380	3070	128	37	12	4	16	24	60	50	15	15	30
Ailes de poulet (16) avec sauce miel et ail et crudités	450g	790	44	68	13	0,4	67	380	2470	102	35	12	3	12	27	60	50	15	10	30
Bâtonnets de fromage (4)	132g	380	18	28	8	0,3	42	40	1710	71	35	12	1	4	1	21	15	0	45	10
Bâtonnets de fromage (4) avec sauce tomate et crudités	262g	430	19	29	8	0,3	42	40	2050	85	44	15	3	12	4	22	50	25	50	20
Bâtonnets de fromage (8)	264g	770	36	55	16	0,5	83	80	3410	142	69	23	3	12	2	42	25	0	90	25
Bâtonnets de fromage (8) avec sauce tomate et crudités	394g	810	37	57	16	0,5	83	80	3760	157	78	26	5	20	6	43	60	25	90	30
Combo duo	280g	790	45	69	9	0,3	47	105	1870	78	70	20	2	8	2	38	8	2	25	25
Combo duo avec 3 sauces	460g	1160	65	100	13	0,3	67	125	3710	155	101	34	4	16	28	40	15	10	25	30
Combo suprême	559g	1580	89	137	18	0,5	93	215	3730	155	119	40	4	16	5	75	20	4	50	50
Combo suprême avec 3 sauces	739g	1950	110	169	22	0,5	113	235	5580	233	161	54	6	24	30	77	25	10	50	60
Gratin de légumes	374g	490	22	34	13	0,5	68	55	1280	53	21	7	5	20	10	24	70	100	50	6
Pain à l'ail gratiné avec pico de gallo	280g	650	28	58	17	1	90	65	1510	63	49	16	3	12	3	30	30	60	50	20
Poutine	420g	1000	64	98	23	1	120	70	2270	95	79	26	6	24	1	40	25	2	70	10
Poutine au poulet	480g	1090	65	100	23	1	120	70	2330	97	79	26	6	24	1	59	25	2	80	15
Rondelles d'oignon (régulier)	165g	540	32	49	3,5	0,1	18	5	920	38	58	19	2	8	4	7	0	4	6	15
Rondelles d'oignon (grand)	410g	1350	79	122	9	0,3	47	10	2300	96	144	48	6	24	10	16	0	10	15	40
Tendres de poulet (3)	150g	410	24	37	2,5	0,1	13	55	490	20	24	8	0	0	0	25	0	0	0	15
Tendres de poulet (3) avec sauce dijon et crudités	280g	650	42	65	5	0,1	26	75	860	36	39	13	1	4	12	27	35	15	2	15
Tendres de poulet (3) avec sauce aigre douce et crudités	280g	520	24	37	2,5	0,1	13	55	740	31	49	16	1	4	20	26	30	20	2	15

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Tendres de poulet (3) avec sauce BBQ et crudités	280g	450	24	37	2,5	0,1	13	55	1000	42	31	10	1	4	2	26	30	15	2	15
Tendres de poulet (3) avec sauce miel et moutarde et crudités	280g	710	50	77	4,5	0,4	25	75	850	35	38	13	1	4	3	27	30	15	2	15
Soupes																				
Crème de brocoli	250ml	140	10	15	3	0,2	16	10	540	23	11	4	1	4	2	2	15	20	2	4
Crème de céleri	250ml	140	10	15	3	0,2	16	10	550	23	11	4	1	4	2	2	10	2	2	4
Crème de champignons	250ml	140	10	15	3,5	0,2	19	10	610	25	11	4	1	4	1	2	10	2	2	4
Crème de chou-fleur	250ml	140	10	15	3	0,2	16	10	540	23	11	4	1	4	2	2	10	10	2	4
Crème d'épinards	250ml	140	10	15	3	0,2	16	10	550	23	11	4	1	4	1	2	30	8	4	6
Crème de poireaux	250ml	140	10	15	3	0,2	16	10	540	23	12	4	1	4	2	2	15	4	2	6
Crème de poulet royale	250ml	160	10	15	3	0,2	16	10	540	23	12	4	1	4	2	5	15	4	2	4
Soupe aux lentilles	250ml	170	7	11	1	0,1	6	5	450	19	20	7	8	32	2	7	4	10	2	15
Soupe minestrone	250ml	70	2	3	0,5	0	3	5	780	33	10	3	1	4	3	2	15	25	2	4
Soupe aux pois	250ml	110	2	3	0,3	0	2	0	490	20	20	7	5	20	4	6	8	4	4	15
Soupe au poulet	250ml	80	1,5	2	0,5	0	3	0	750	31	8	3	1	4	2	8	6	0	2	4
Sauces																				
Aigre-douce	30ml	45	0	0	0	0	0	0	110	5	11	4	0	0	9	0,1	0	2	0	0
BBQ	60ml	15	0,3	1	0,1	0	1	0	740	31	3	1	0	0	0	0,3	0	0	0	0
BBQ	90ml	25	0,4	1	0,2	0	1	0	1110	46	5	2	0	0	1	0,5	0	0	0	0
BBQ pour ailes de poulet	30ml	60	0	0	0	0	0	0	440	18	14	5	0	0	11	0,4	0	0	2	2
Dijon	30ml	110	9	14	1,5	0	8	10	170	7	6	2	0	0	5	0,3	2	0	0	0
Épicée	30ml	60	1	2	0,4	0	2	0	600	25	12	4	0	0	7	0,2	0	0	0	2
Miel et ail	30ml	60	0	0	0	0	0	0	130	5	13	4	0	0	12	0,3	0	0	0	2
Miel et moutarde	30ml	140	13	20	1	0,2	6	10	170	7	5	2	0	0	0	0,3	0	0	0	0
Poivre	90ml	40	1	2	0,3	0	2	0	630	26	7	2	0	0	2	1	0	0	2	4
Tomate	30ml	15	0,2	1	0,1	0	1	0	160	7	3	1	0	0	1	0,5	2	4	0	2
Accompagnements																				
Frites	212g	630	34	52	3	0,1	16	0	85	4	74	25	7	28	0	8	0	0	2	10
Légumes	174g	80	4,5	7	1	0,1	6	0	85	4	10	3	4	16	4	3	50	100	4	4
Pomme de terre au four	235g	200	0,2	1	0,1	0	1	0	10	1	47	16	4	16	2	4	0	30	2	6
Pomme de terre au four garnie	330g	500	25	38	14	0,5	73	65	550	23	50	17	5	20	4	19	25	35	35	8
Pommes de terre en purée	168g	130	6	9	2	0	10	0	600	25	25	8	3	12	0	3	2	2	2	4
Poutine	420g	1000	64	98	23	1	120	70	2270	95	79	26	6	24	1	40	25	2	70	10

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Riz	300g	450	14	22	2,5	0,2	14	5	1600	67	72	24	3	12	3	8	4	30	4	35
Salade de chou	120g	90	6	9	0,5	0,1	3	5	210	9	9	3	2	8	4	1	2	70	4	4
Sur le gril avec pain grillé, sauce BBQ et salade de chou, sans accompagnement																				
Bifteck de contre-filet	633g	950	53	82	9	0,4	47	145	2710	113	39	13	4	16	7	77	2	80	10	50
Brochette de poulet avec riz	718g	780	24	37	2,5	0,1	13	115	2900	121	85	28	6	24	7	54	4	100	10	45
Brochette de poulet grecque avec riz	976g	1270	73	112	17	0,5	88	175	3980	166	92	32	9	36	19	62	70	100	30	50
Brochette de poulet texane avec riz	758g	830	24	38	2,5	0,1	13	115	3150	131	99	33	6	24	18	55	6	100	10	50
Fajitas au poulet	1002g	1690	96	148	25	1,5	133	280	3180	133	116	39	10	40	20	97	70	100	60	45
Fajitas aux légumes	1067g	1770	95	146	25	1,5	133	90	2900	121	193	64	15	60	27	44	80	100	60	70
Poitrine de poulet grillée chasseur portion modérée, avec riz	763g	1150	70	108	11	1	60	135	4050	169	84	28	7	28	10	48	20	100	25	40
Poitrine de poulet grillée chasseur avec riz	885g	1340	76	117	12	1	65	230	4680	195	86	29	7	28	10	80	20	100	25	45
Poitrine de poulet grillée méditerranéenne portion modérée avec riz	644g	880	46	71	7	0,5	38	115	3300	138	70	23	5	20	9	46	20	100	20	36
Poitrine de poulet grillée méditerranéenne avec riz	766g	1070	52	80	8	0,5	43	210	3940	164	72	24	5	20	9	78	20	100	20	40
Poitrine de poulet grillée Santa Barbara portion modérée	601g	730	39	60	14	0,5	73	165	3080	128	49	16	6	24	31	48	35	100	30	15
Poitrine de poulet grillée Santa Barbara	723g	920	45	69	14	0,5	73	260	3720	155	51	17	6	24	31	81	35	100	30	20
Poulet rôti avec pain grillé, sauce BBQ et salade de chou, sans accompagnement																				
Demi-poulet	589g	990	50	77	13	0,3	67	350	2630	110	30	10	3	12	6	106	8	70	15	25
Quart de poulet (cuisse)	379g	590	33	51	8	0,2	41	165	2060	86	29	10	3	12	6	45	6	70	10	20
Quart de poulet (poitrine)	451g	590	24	35	6	0,2	31	190	2050	85	30	10	3	12	6	65	4	70	10	20
Repas deux cuisses	517g	990	59	91	15	0,3	77	320	2630	110	29	10	3	12	6	86	10	70	15	30
Côtes levées avec pain grillé, sauce BBQ et salade de chou, sans accompagnement																				
Côtes levées	501g	870	42	65	14	0,5	73	305	2670	111	67	22	3	12	40	57	6	80	15	35
Demi-côtes levées	381g	540	25	38	8	0,3	42	155	2140	89	51	17	3	12	26	31	4	70	10	20
Quart cuisse et demi-côtes levées	479g	890	51	78	14	0,4	72	315	2460	102	38	13	3	12	15	71	8	70	15	30
Quart poitrine et demi-côtes levées	591g	950	42	65	13	0,4	67	340	2710	113	53	18	3	12	26	91	6	70	15	30
Tendres filets de poitrine et demi-côtes levées	661g	1340	75	115	15	0,4	72	250	3250	135	102	34	3	12	41	65	10	80	10	40
Sandwichs avec sauce BBQ et salade de chou, sans accompagnement																				
Assiette de tortillas de poulet	710g	1140	69	106	28	1,5	148	135	3430	143	81	27	7	28	14	52	60	100	70	35
Focaccia au poulet et au bacon	639g	1050	63	97	12	0,3	62	150	3570	149	64	21	6	24	8	59	20	90	20	35
Focaccia aux légumes marinés	610g	930	59	91	6	0,2	31	20	4120	172	89	30	13	52	16	15	70	100	10	40
Focaccia au poulet et aux légumes marinés	646g	1060	62	95	10	0,3	52	135	4470	186	72	24	9	36	11	54	60	100	20	40
Sandwich chaud au poulet	750g	730	14	22	2,5	0,1	13	10	2020	84	69	23	8	32	10	83	25	100	15	50

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Sandwich club	617g	810	27	42	7	0,2	36	25	2360	98	72	24	7	28	11	70	25	90	15	45
Sandwich club avec 2 portions de mayo.	651g	1020	51	78	10	0,3	52	30	2520	105	72	24	7	28	12	70	25	90	215	45
Sandwich club (demi)	414g	460	17	26	3,5	0,1	18	15	1840	77	43	14	5	20	8	36	15	80	10	25
Sandwich club (demi) avec 1 portion de mayo.	431g	570	29	45	5	0,2	26	20	1920	80	43	14	5	20	8	36	15	80	10	25
Sandwich de poitrine de poulet grillée	572g	1010	68	105	9	0,1	45	145	3190	133	53	18	6	24	8	48	15	90	10	30
Sandwich de poitrine de poulet grillée avec fromage	593g	1090	75	115	14	0,3	72	170	3340	139	53	18	6	24	8	53	20	90	25	30
Wrap BBQ	667g	1620	122	188	20	0,5	102	140	3740	156	89	30	6	24	10	43	30	100	36	40
Wrap César au poulet et bacon	530g	890	50	77	8	0,3	42	100	3380	141	67	22	6	24	5	42	35	90	15	35
Wrap à la salade de poulet	532g	960	57	88	6	0,1	31	30	2750	115	68	23	5	20	6	45	10	80	10	35
Wrap au tendres filets de poulet	581g	960	51	78	7	0,3	37	70	2900	121	91	30	6	24	7	33	15	100	8	40
Inspirations																				
Assiette de tendres filets de poulet (3) avec pain grillé, sauces et salade de chou	421g	810	56	86	5	0,4	27	85	2150	90	49	16	2	8	5	28	2	70	4	20
Assiette de tendres filets de poulet (5) avec pain grillé, sauces et salade de chou	521g	1090	72	111	7	0,5	38	120	2470	103	65	22	2	8	5	45	2	70	4	45
Poulet Sante Fe avec salade de chou	830g	910	48	74	5	0,5	28	145	4440	185	54	18	5	20	16	65	4	100	10	30
Poulet parmigiana	751g	1030	43	66	23	1	120	165	3720	155	92	31	9	36	9	80	50	40	90	50
Salade César au poulet	513g	920	59	91	9	0,5	48	240	2250	94	17	6	4	16	3	79	100	70	20	30
Salade de tendres filets de poulet	430g	790	55	85	6	0,4	32	85	1010	42	44	15	4	16	5	31	90	100	6	25
Salade thaïe au poulet	455g	540	23	35	2	0	10	100	1920	80	38	13	4	16	21	44	90	100	6	25
Midi+																				
Burger au poulet avec sauce BBQ et salade de chou	565g	1140	86	132	16	0,4	82	135	3390	141	54	18	7	28	8	42	20	90	30	40
Brochette de poulet portion du midi, avec sauce BBQ et salade de chou	622g	630	20	31	2	0,1	11	90	2520	105	72	24	5	20	7	42	4	100	10	40
Pâté au poulet avec sauce BBQ et salade de chou	572g	650	33	51	9	0,5	48	10	2710	113	56	19	5	20	10	50	20	80	15	25
Salade César au poulet portion du midi	278g	490	32	49	3,5	0,4	20	115	1150	48	10	3	3	12	2	39	60	40	8	20
Menu pour enfants avec sauce BBQ, sans accompagnement																				
Burger au tendre filet de poulet	345g	610	37	57	3	0,3	16	40	1580	66	56	19	3	12	8	15	35	25	6	20
Filets de poitrine de poulet	323g	380	15	23	1,5	0	8	95	2020	84	22	7	2	8	5	41	30	20	4	15
Filets de poitrine de poulet panés	317g	520	25	38	3	0,1	16	55	1420	59	46	15	2	8	5	29	30	20	4	20
Linguine	384g	440	4,5	7	1	0	5	0	990	41	84	28	7	28	5	15	10	20	6	35
Miniwaps à la salade de poulet	333g	540	29	45	3	0	15	15	1640	68	42	14	3	12	3	26	40	20	6	25
Pépites de poulet (avec sauce aux cerises)	252g	440	20	31	3	0,1	16	35	670	28	52	17	2	8	20	14	30	20	4	15
Pilons de poulet	227g	280	13	20	3,5	0,1	18	70	1180	49	22	7	2	8	5	21	35	20	6	10
Pogo (1)	244g	310	11	17	2,5	0,2	14	30	1570	65	44	15	3	12	8	10	30	20	10	15

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	
Quesadillas	324g	570	32	49	12	0,5	63	45	1850	77	42	14	3	12	3	28	60	40	30	20	
Bar à salades - Salades																					
Laitue iceberg	100g	15	0,1	1	0	0	0	0	10	1	3	1	1	4	2	1	6	4	2	2	
Laitue romaine	100g	15	0,3	1	0	0	0	0	10	1	3	1	2	8	1	1	60	40	2	6	
Salade de betterave	100g	35	0,3	1	0	0	0	0	180	8	8	3	1	4	6	1	0	10	2	10	
Salade de carotte	100g	120	5	8	1,5	0	8	5	100	4	18	6	3	12	11	2	130	10	2	8	
Salade de chou	100g	130	11	17	1	0,2	6	0	280	12	7	2	2	8	3	1	15	45	4	4	
Salade de chou-fleurs	100g	100	8	12	1,5	0	8	60	45	2	5	2	2	8	2	3	4	60	2	4	
Salade de couscous	100g	150	4	6	0,5	0,1	3	0	580	24	23	8	2	8	3	4	6	30	2	6	
Salade de fusilli	100g	170	9	14	1,5	0,1	8	5	210	9	18	6	1	4	1	4	4	30	2	6	
Salade grecque	100g	35	2	3	0,3	0	2	0	160	7	5	2	1	4	3	1	6	30	2	2	
Salade de Lima	100g	140	7	11	0,5	0,1	3	0	230	10	16	5	4	16	2	4	2	35	2	10	
Salade de pois chiches	100g	150	8	12	0,5	0,1	3	0	280	12	16	5	3	12	2	5	2	20	4	10	
Salade de pommes de terre	100g	160	12	18	1	0	5	5	220	9	12	4	1	4	1	2	2	15	2	2	
Salade thaïe	100g	120	1,5	2	0,3	0	2	5	180	8	23	8	2	8	6	4	30	60	2	10	
Bar à salades - Vinaigrettes																					
Huile d'olive	30ml	250	29	45	4	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Trempepette dijon	30ml	110	9	14	1,5	0	8	10	170	7	6	2	0	0	5	0,3	2	0	0	0	
Vinaigre balsamique	30ml	20	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vinaigrette balsamique	30ml	70	7	11	1	0,1	6	0	310	13	3	1	0	0	3	0	0	0	0	0	
Vinaigrette César	30ml	160	17	26	1	0,2	6	10	210	9	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	2	
Vinaigrette italienne	30ml	160	17	26	1	0,3	7	0	250	10	2	1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
Vinaigrette maison	30ml	150	16	25	1	0,3	7	0	220	9	2	1	0	0	2	0,1	0	2	0	0	
Vinaigrette miel & moutarde	30ml	140	13	20	1	0,2	6	10	170	7	5	2	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
Bar à salades - Légumes frais																					
Brocoli	100g	35	0,4	1	0	0	0	0	35	1	7	2	3	12	2	3	6	150	4	6	
Carotte	100g	40	0	0	0	0	0	0	75	3	9	3	3	12	6	1	70	15	2	4	
Céleri	100g	15	0,2	1	0	0	0	0	80	3	3	1	1	4	2	1	4	6	4	2	
Chou-fleur	100g	25	0,1	0	0	0	0	0	30	1	5	2	2	8	2	2	0	80	2	4	
Chou rouge	100g	30	0,2	1	0	0	0	0	25	1	7	2	2	8	4	1	10	100	4	6	
Concombre	100g	10	0,2	1	0	0	0	0	2	1	2	1	1	4	1	1	0	6	2	2	
Tomate	100g	20	0,2	1	0	0	0	0	5	1	4	1	1	4	3	1	8	20	0	2	

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	
Oignon rouge	100g	40	0,1	1	0	0	0	0	4	1	9	3	2	8	4	1	0	10	2	2	
Bar à salades - Fruits frais																					
Ananas	100g	50	0,1	1	0	0	0	0	1	1	13	4	1	4	10	1	0	80	2	2	
Cantaloup	100g	35	0,2	1	0,1	0	1	0	15	1	8	3	1	4	7	1	35	60	0	2	
Clémentine	100g	45	0,2	1	0	0	0	0	1	1	12	4	2	8	9	1	0	80	2	2	
Kiwi	100g	60	0,5	1	0	0	0	0	3	1	15	5	3	12	9	1	0	150	4	2	
Melon d'eau	100g	30	0	0	0	0	0	0	4	1	10	3	1	4	9	0,4	4	8	0	2	
Melon miel	100g	35	0,1	1	0	0	0	0	20	1	9	3	1	4	8	1	0	30	0	2	
Orange	100g	45	0,1	1	0	0	0	0	0	0	12	4	2	8	9	1	2	90	4	0	
Poires	100g	60	0,1	1	0	0	0	0	1	1	15	5	3	12	10	0,4	0	6	0	2	
Pommes	100g	50	0,2	1	0	0	0	0	1	1	14	5	2	8	10	0,3	0	8	0	0	
Prunes	100g	45	0,3	1	0	0	0	0	0	0	11	4	1	4	10	1	4	15	0	2	
Bar à salades - Divers																					
Biscuits Soda	2 biscuits	45	1	2	0,2	0	1	0	125	5	8	3	0	0	0	1	0	0	0	4	
Cornichons	30g	4	0	0	0	0	0	0	240	10	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	
Croutons César	10g	40	0,5	1	0,1	0	1	0	45	2	8	3	1	4	1	1	0	0	0	4	
Fromage cottage	30g	25	0,2	1	0,1	0	1	0	140	6	2	1	0	0	1	4	0	0	4	0	
Mélange de graines	30g	170	11	17	10	0	50	0	20	1	10	3	3	12	5	8	2	0	2	10	
Miettes de bacon	10g	40	2	3	0,5	0,2	3	0	230	10	2	1	1	4	1	4	0	0	2	4	
Nouilles frites	30g	120	3,5	5	0	0	0	5	310	13	18	6	1	4	0	3	0	0	0	10	
Œuf cuit (1)	50g	70	5	8	1,5	0	8	200	70	3	1	1	0	0	0	6	10	0	2	8	
Olives vertes	30g	40	4,5	7	0,5	0	3	0	0	0	1	1	1	4	0	0,2	0	0	0	0	
Poivron peperoncini	30g	10	0	0	0	0	0	0	190	8	2	1	1	4	0	0,3	0	0	0	0	
Bar à salades - Protéines																					
Brochette de filet de bœuf avec sauce au poivre et riz	238g	330	12	18	4	0,4	22	85	820	34	20	7	1	4	2	37	0	6	2	30	
Crevettes grillées avec riz	161g	210	8	12	1,5	0,1	8	185	690	29	14	5	0	0	1	21	10	10	4	25	
Filet de saumon grillé avec riz	192g	260	9	14	1,5	0,1	8	50	1090	45	14	5	0	0	1	30	6	6	2	10	
Poitrine de poulet grillée avec riz	179g	280	9	14	1	0,1	6	95	930	39	15	5	0	0	1	34	0	6	0	10	
Poitrine de poulet grillée thaïe avec riz	209g	340	9	14	1	0,1	6	95	1300	54	31	10	0	0	15	34	2	8	2	10	
Salade de saumon	150g	230	16	25	1,5	0	8	45	650	27	2	1	1	4	1	20	6	2	2	4	

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	
Desserts																					
Biscuits brisures de chocolat	175g	580	26	40	13	0,2	66	60	340	14	78	26	2	8	49	6	20	0	6	25	
Brownie	313g	800	48	74	21	0,5	108	120	450	19	135	45	4	16	97	8	20	0	15	90	
Croustade aux pommes	288g	580	24	37	13	0,5	68	85	270	11	87	29	3	12	50	6	100	8	10	4	
Délice aux pommes	175g	700	34	52	2,5	0,3	14	0	420	18	90	30	1	4	57	7	15	0	6	10	
Fondant au chocolat	378g	935	54	83	28	0,5	143	85	480	20	125	42	3	12	88	9	45	10	35	70	
Gâteau au chocolat	254g	830	53	82	25	1	130	155	590	25	98	33	5	20	72	8	4	10	10	80	
Gâteau au fromage	263g	700	35	54	18	0,5	93	215	410	17	89	30	2	8	68	12	30	35	10	20	
Pudding chômeur	255g	710	14	22	2,5	0,1	13	60	260	11	144	48	0	0	84	6	6	0	15	25	
Sundae	399g	810	39	60	23	0,5	118	135	410	17	129	43	1	4	83	7	10	0	25	40	
Tarte au citron	163g	400	13	20	6	0,1	31	20	280	12	67	22	0	0	47	3	2	0	0	6	
Tarte au sucre	171g	560	21	32	10	0,4	52	55	170	7	85	28	1	4	55	5	2	2	4	15	
Tarte aux pommes	153g	370	14	22	5	0,2	26	0	200	8	61	20	1	4	20	3	0	0	2	10	
Tarte du temps des fêtes	155g	360	16	25	8	0,5	43	45	130	5	53	18	1	4	31	2	20	20	4	8	
Tentation aux pommes (à partager)	365g	1440	69	106	6	0,5	33	0	850	35	187	62	3	12	120	15	25	2	15	20	
Brevages																					
Boisson gazeuse (Pepsi)	453ml	200	0	0	0	0	0	0	10	1	51	18	0	0	54	0	0	0	0	0	
Boisson gazeuse (Pepsi Diet)	453ml	1	0	0	0	0	0	0	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jus de légumes (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	550	23	10	3	0	0	9	2	4	90	2	4	
Jus de légumes (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	820	34	15	5	0	0	14	3	6	140	2	6	
Jus de tomates (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	520	22	9	3	1	4	6	1	6	20	2	10	
Jus de tomates (grand)	336ml	60	0	0	0	0	0	0	780	33	13	4	2	8	9	2	8	30	4	15	
Lait 2 % (petit)	227ml	110	4,5	7	2,5	0,2	14	20	95	4	11	4	0	0	11	7	10	0	25	0	
Lait 2 % (grand)	340ml	170	7	11	4	0,3	22	25	140	6	16	5	0	0	17	11	20	2	35	0	
Jus d'orange (petit)	227ml	110	0	0	0	0	0	0	20	1	26	9	0	0	23	0	0	90	2	2	
Jus d'orange (grand)	340ml	160	0	0	0	0	0	0	25	1	39	13	0	0	34	0	0	140	2	2	
Jus de pomme (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0	15	1	24	8	0	0	22	0	0	90	0	2	
Jus de pomme (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	20	1	35	12	0	0	33	0	0	140	0	2	
Promotion brochettes (sans accompagnement ni sauce)																					
Brochette de filet mignon avec riz	431g	630	20	31	5	0,5	28	90	1470	61	68	23	3	12	6	41	6	80	6	50	
Brochette de poulet avec riz	507g	730	28	43	3,5	0,2	19	115	2640	110	66	22	3	12	5	52	6	80	6	35	
Brochette Québécoise avec riz	554g	840	31	48	4,5	0,5	25	115	3340	139	83	28	6	24	18	58	6	80	10	45	

Menu	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Brochette thaïe avec riz	544g	800	31	48	4	0,2	21	115	3160	132	84	28	4	16	20	53	6	80	6	40
Gâteau sucre à la crème et profiteroles	111g	370	18	28	9	1	50	80	200	8	48	16	0	0	35	3	15	2	4	8
Sandwich au fromage dauphin pain blanc (menu enfant)	164g	400	20	31	10	0,5	53	40	710	30	39	13	3	12	4	17	40	10	30	15
Sandwich au fromage dauphin pain de blé (menu enfant)	160g	400	20	31	10	0,5	53	40	670	28	37	12	6	24	3	17	40	10	30	20