

## Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

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
<b>Entrées sauces non incluses</b>																				
Ailes de poulet (6) et crudités	108g	210	13	20	3	0	15	115	580	24	3	1	1	4	1	21	25	2	4	8
Ailes de poulet (12) et crudités	216g	420	25	38	6	0.1	31	230	1160	48	5	2	1	4	3	42	50	4	6	15
Bâtonnets de fromage (4) et crudités	162g	390	18	28	8	0.3	42	40	1730	72	36	12	2	8	2	21	40	2	45	15
Bâtonnets de fromage (8) et crudités	324g	790	36	55	16	0.5	83	80	3460	144	73	24	4	16	4	42	80	6	90	25
Entrée en matière (2 pers.)	382g	1170	71	109	20	1	105	230	2130	89	63	21	2	8	7	66	15	4	40	45
Rondelles d'oignon (environ 16)	165g	540	32	49	3.5	0.1	18	5	920	38	58	19	2	8	4	7	0	4	6	15
<b>Soupes</b>																				
Crème de brocoli	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10	430	18	12	4	1	4	1	2	15	20	2	4
Crème de céleri	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10	440	18	11	4	1	4	1	2	10	2	2	4
Crème de champignons	250ml	140	10	15	3.5	0.2	19	10	480	20	11	4	1	4	1	2	10	2	2	4
Crème de chou-fleurs	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10	430	18	11	4	1	4	1	2	10	10	2	4
Crème d'épinard	250ml	140	10	15	3.5	0.2	19	10	440	18	11	4	1	4	1	2	30	8	4	6
Crème de poireaux	250ml	140	10	15	3	0.2	16	10	430	18	13	4	1	4	2	2	15	4	2	6
Crème de poulet royale	250ml	160	10	15	3	0.2	16	20	430	18	13	4	1	4	1	5	15	4	2	4
Soupe aux lentilles	250ml	170	7	11	1	0.1	6	5	390	16	20	7	8	32	2	7	4	10	2	15
Soupe minestrone	250ml	70	2	3	0.5	0	3	5	610	25	11	4	1	4	3	2	15	25	2	4
Soupe aux pois	250ml	120	2	3	0.3	0	2	0	380	16	20	7	5	20	4	6	8	4	4	15
Soupe au poulet et nouilles	250ml	80	1.5	2	0.5	0	3	20	580	24	8	3	1	4	1	8	8	0	2	4
<b>Sauces</b>																				
Aigre-douce	42ml	60	0	0	0	0	0	0	150	6	15	5	0	0	13	0.1	0	2	0	0
Ailes de poulet	42ml	80	2.5	4	0.2	0	1	0	470	20	12	4	0	0	10	1	2	2	0	2
BBQ (menu enfant)	60ml	20	0.3	1	0.1	0	1	0	410	17	4	1	0	0	0	0.3	2	0	0	0
BBQ	90ml	30	0.4	1	0.2	0	1	0	610	25	6	2	0	0	1	0.4	2	0	0	0
Chimichurri	70 ml	80	4.5	7	0.5	0	3	0	750	31	9	3	0	0	2	0	4	4	2	4
Côtes levées	60ml	170	8	12	1	0	5	0	290	12	24	8	1	4	19	1	0	0	2	6
Dijon	42ml	170	14	22	3	0	15	15	240	10	8	3	0	0	7	1	2	0	0	0
Général Tao	30ml	60	1	2	0.1	0	1	0	320	13	12	4	0	0	8	1	0	0	0	0
Mayonnaise chipotle	60ml	430	47	72	3.5	0.5	20	25	390	16	1	1	0	0	1	1	2	2	0	2
Miel et moutarde	42ml	200	17	26	1.5	0.1	8	15	250	10	11	4	0	0	10	1	0	0	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
Piri-piri	70 ml	80	6	9	0.5	0	3	0	680	28	7	2	0	0	5	0	4	0	0	2
Poivre	60ml	30	0.5	1	0.2	0	1	0	420	18	5	2	0	0	2	1	0	0	2	2
Sriracha	70 ml	60	0.2	1	0	0	0	0	1380	58	12	4	2	8	5	0	20	30	0	4
Tartare	42ml	240	26	40	2	0.4	12	20	230	10	1	1	0	0	1	1	2	2	0	2
Tartare	60ml	340	37	57	3	0.5	18	30	330	14	1	1	0	0	1	1	2	4	0	2
Tomate (marinara)	42ml	15	0.5	1	0	0	0	0	250	10	2	1	0	0	1	0.3	0	0	2	2
<b>Accompagnements</b>																				
Frites	200g	810	39	60	3	0.1	16	0	840	35	107	36	9	36	0	8	0	100	4	15
Légumes	170g	90	4	6	0.5	0	3	0	310	13	12	4	3	12	5	2	15	70	4	6
Pain grillé (½)	31g	80	1	2	0.2	0	1	0	160	7	15	5	1	4	2	3	0	0	2	6
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	540	23	50	17	4	16	4	19	25	30	35	6
Pommes de terre en purée	200g	150	2	3	0.5	0	3	0	700	29	30	10	3	12	0	3	2	0	2	4
Riz aux légumes	200g	290	4	6	1	0	5	0	560	23	58	19	2	8	1	5	6	25	4	20
Salade de chou	120g	90	5	8	0.5	0.1	3	5	210	9	10	3	3	12	7	1	2	60	4	4
Salade de chou, pain grillé et sauce BBQ	241g	200	7	11	1	0.1	6	5	990	41	30	10	3	12	9	4	6	60	6	10
<b>Grillades sans accompagnement</b>																				
Brochette de poulet traditionnelle	244g	390	23	35	2.5	0.2	14	110	1410	59	7	2	1	4	2	41	2	20	0	6
Brochette de poulet traditionnelle avec riz aux légumes	444g	690	27	42	3	0.3	17	110	1970	82	65	22	3	12	3	46	6	40	4	30
Brochette de poulet Québécoise	323g	640	36	55	10	0.1	51	150	3010	125	26	9	2	8	16	54	2	20	4	15
Brochette de poulet Québécoise avec riz aux légumes	523g	940	40	62	10	0.1	51	150	3560	148	84	28	4	16	18	59	8	40	6	40
Brochette général Tao	280g	390	14	22	2	0	10	110	1800	75	25	8	1	4	14	42	2	20	0	8
Brochette général Tao avec riz basmati	478g	670	19	29	4.5	0.1	23	120	1840	77	75	25	3	12	14	48	6	20	4	30
Poulet chasseur	342g	720	55	85	9	1	50	115	1930	80	22	7	3	12	4	37	15	70	15	15
Poulet chasseur avec riz aux légumes	542g	1020	59	91	10	1	55	115	2490	104	80	27	4	16	5	42	20	90	20	35
<b>Régals d'ici et d'ailleurs</b>																				
Assiette poulet portugais (cuisse) avec une tortilla grillée (sans sauce piri-piri)	258g	820	45	69	10	0.4	52	160	1900	79	57	19	3	12	3	48	10	15	25	40
Assiette poulet portugais (poitrine) avec une tortilla grillée (sans sauce piri-piri)	330g	830	36	55	8	0.3	42	185	1900	79	58	19	3	12	3	68	8	15	25	40
Bavette de bœuf (8oz)	167g	350	16	25	6	0	30	145	200	8	0	0	0	0	0	49	0	0	4	20
Bavette de bœuf (8oz) avec champignons sautés, sauce au poivre et légumes	517g	670	40	62	9	0.4	47	145	1370	57	24	8	5	20	10	54	15	80	10	40
Fajitas au poulet (1 personne)	496g	940	55	85	6	1	35	85	3030	126	78	26	7	28	14	39	25	115	30	35
Fajitas au poulet avec fromage, Pico de Gallo, guacamole et crème sûre (1 personne)	847g	1410	92	142	25	1.5	133	170	3800	158	94	31	13	52	22	57	70	145	80	40
Fajitas aux légumes (1 personne)	608g	820	46	71	5	0.5	28	0	2080	87	95	32	10	40	23	13	40	225	30	40

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
Fajitas aux légumes avec fromage, Pico de Gallo, guacamole, crème sûre (1 personne)	961g	1310	87	134	24	1.5	128	85	2850	119	111	37	16	64	32	32	80	260	80	45
Fish & frites	409g	1260	63	97	5	0.1	26	80	2130	89	139	46	13	52	4	34	0	100	8	25
Fish & frites avec sauce tartare	449g	1490	87	134	7	0.5	38	100	2350	98	140	47	13	52	5	35	2	110	8	25
Linguini carbonara	551g	1190	68	105	31	2	165	295	1150	48	96	32	5	20	2	47	50	0	2	35
Morue norvégienne en papillote	230g	150	1.5	2	0	0	0	60	1240	52	3	1	1	4	1	31	6	45	2	4
Poitrine de poulet rôti cacciatore	495g	820	36	55	10	0.5	53	185	1230	51	51	17	4	16	4	77	25	10	25	35
Satay de crevettes avec riz basmati et garniture à l'ail	379g	470	16	25	5	0.2	26	225	610	25	53	18	2	8	2	29	25	15	8	50
Saumon sur planche de cèdre avec riz basmati	384g	760	28	43	8	0.1	41	115	910	38	82	27	2	8	27	42	10	20	8	35
Tendres filets de poulet (3) sans sauce	150g	410	24	37	2.5	0.1	13	55	490	20	24	8	0	0	0	25	0	0	0	15
Tendres filets de poulet (5) sans sauce	250g	690	40	62	4	0.1	21	95	820	34	40	13	0	0	0	42	0	0	0	20
<b>Poulet rôti sans accompagnement</b>																				
Demi-poulet	348g	800	43	66	12	0.2	61	345	1150	48	2	1	0	0	0	101	4	0	6	15
Quart de poulet (cuisse)	138g	400	26	40	7	0.1	36	160	580	24	0	0	0	0	0	41	4	0	4	8
Quart de poulet (poitrine)	210g	400	17	26	5	0.1	26	185	570	24	2	1	0	0	0	60	2	0	2	8
Repas deux cuisses	276g	790	52	80	14	0.2	71	315	1150	48	0	0	0	0	0	81	6	0	8	20
<b>Côtes levées sans accompagnement</b>																				
Côtes levées	184g	540	32	49	11	0.2	56	205	820	34	19	6	0	0	13	44	0	0	6	20
Demi-côtes levées	92g	270	16	25	5	0.1	26	105	410	17	10	3	0	0	6	22	0	0	2	10
Quart cuisse et demi-côtes levées	230g	670	42	65	12	0.2	61	260	990	41	10	3	0	0	6	63	4	0	6	20
Quart poitrine et demi-côtes levées	302g	670	33	51	10	0.2	51	290	980	41	11	4	0	0	6	82	2	0	6	20
Tendres filets de poitrine de poulet et demi-côtes levées	292g	820	48	74	9	0.2	46	180	1070	45	41	14	0	0	6	56	0	0	2	30
<b>Sandwichs sensationnels sans accompagnement</b>																				
Club sandwich	391g	770	29	45	8	0.2	41	165	1210	50	57	19	4	16	6	70	25	15	8	40
Club sandwich avec 2 portions de mayonnaise	425g	990	53	82	12	0.3	62	175	1370	57	57	19	4	16	7	70	25	15	10	40
Nanwich au poulet et à l'avocat	391g	850	51	78	9	0.5	48	95	1790	75	62	21	7	28	5	38	15	60	25	30
Sandwich poulet frit et gaufre	415g	1310	73	112	25	0.3	127	95	1620	68	127	42	8	32	52	40	35	35	8	45
Sandwich salade de poulet	289g	730	35	54	3	0.4	17	85	1110	46	60	20	3	12	5	39	15	4	15	40
<b>Burgers et poutines sans accompagnement</b>																				
Burger Beyond meat	341g	680	34	52	8	0.1	41	5	1320	55	72	24	7	28	11	25	20	90	15	50
Burger filets de poitrine de poulet croustillant	289g	770	47	72	4.5	0.4	25	50	1240	52	63	21	5	20	7	25	0	30	6	25
Burger Le gourmand	297g	820	52	80	9	0.4	47	170	1590	66	41	14	2	8	8	47	6	6	10	20
Poutine au poulet	535g	1390	73	112	24	1	125	175	2470	103	117	39	9	36	1	78	25	100	80	25
Poutine classique	420g	1220	71	109	23	1	120	70	2370	99	117	39	9	36	1	40	25	100	80	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
Poutine général Tao	525g	1720	92	142	25	1	130	110	3160	132	174	58	9	36	32	59	25	100	70	25
<b>Midi+ sans accompagnement</b>																				
Brochette de poulet traditionnelle	244g	390	23	35	2.5	0.2	14	110	1410	59	7	2	1	4	2	41	2	20	0	6
Brochette de poulet traditionnelle avec riz	444g	690	27	42	3	0.3	17	110	1970	82	65	22	3	12	3	46	6	40	4	30
Demi-côtes levées	92g	270	16	25	5	0.1	26	105	410	17	10	3	0	0	6	22	0	0	2	10
Fish & frites	409g	1260	63	97	5	0.1	26	80	2130	89	139	46	13	52	4	34	0	100	8	25
Fish & frites avec sauce tartare	449g	1490	87	134	7	0.5	38	100	2350	98	140	47	13	52	5	35	2	110	8	25
Grilled cheese au poulet rôti	421g	1190	72	111	24	1	125	230	1880	78	65	22	3	12	6	70	70	10	60	45
Hot chicken avec pois verts et sauce	610g	620	7	11	2	0	10	170	2340	98	65	22	6	24	7	75	25	35	10	40
Poutine côtes levées	540g	1570	91	140	29	1	150	175	2920	122	138	46	9	36	17	63	25	100	80	30
Quart de poulet (cuisse)	138g	400	26	40	7	0.1	36	160	580	24	0	0	0	0	0	41	4	0	4	8
Quart de poulet (poitrine)	210g	400	17	26	5	0.1	26	185	570	24	2	1	0	0	0	60	2	0	2	8
Trendres de filet 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
Sandwich à la salade de poulet	325g	850	48	74	4.5	0.5	25	115	1300	54	60	20	3	12	6	44	10	4	4	35
Wrap au poulet chipotle	374g	1070	69	106	17	1	90	100	1730	72	72	24	3	12	4	40	25	40	50	35
Wrap au poulet chipotle avec mayonnaise	434g	1500	115	177	21	1.5	113	125	2110	88	73	24	3	12	5	41	25	40	50	40
Wrap César au poulet et bacon	336g	700	37	57	7	0.2	36	85	1770	74	56	19	4	16	3	36	80	8	25	35
<b>Desserts midi</b>																				
Avalanche aux carottes	69g	220	9	14	2	0.1	11	30	115	5	30	10	1	4	19	3	15	2	4	6
Croustillant citron-lime	52g	130	6	9	3	0.5	18	20	35	1	16	5	0	0	9	2	4	2	2	2
Croustillant yogourt et fruits	50g	140	7	11	3.5	0.2	19	20	30	1	18	6	0	0	10	2	4	2	2	2
Douceur aux pommes	56g	160	8	12	2.5	0.1	13	5	70	3	23	8	1	4	15	1	2	2	2	4
Duo chocolat	62g	200	13	20	4	0.1	21	20	70	3	20	7	1	4	15	1	2	2	2	8
Gâteau au cappuccino	57g	200	12	18	3	0.2	16	25	105	4	20	7	0	0	15	2	2	2	2	4
<b>Menu pour enfants sans accompagnement</b>																				
Accompagnement de frites	105g	430	21	32	1.5	0.1	8	0	440	18	56	19	5	20	0	4	0	50	2	8
Accompagnement de miel	21ml	70	0	0	0	0	0	0	0	0	17	6	0	0	14	0	0	0	0	0
Accompagnement de sauce aux cerises	60ml	100	0	0	0	0	0	0	40	2	24	8	0	0	22	0	0	0	0	0
Burger aux tendres de filet de poulet	176g	430	22	34	2	0.1	11	30	670	28	46	15	1	4	12	14	6	6	4	20
Combo pilon de poulet et côte levée	121g	350	22	34	6	0.1	31	140	520	22	5	2	0	0	3	33	2	0	4	10
Cuisse de poulet rôti	138g	400	26	40	7	0.1	36	160	580	24	0	0	0	0	0	41	4	0	4	8
Kool-Aid	360ml	110	0	0	0	0	0	0	20	1	28	9	0	0	28	0	0	0	4	0
Lait au chocolat	278ml	210	6	9	4	0.2	21	20	130	5	30	10	1	4	30	10	35	20	25	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
Mini-burger	76g	230	12	18	6	0.4	32	60	260	11	14	5	1	4	3	15	4	0	8	10
Penne sauce rosée	210g	290	7	11	3.5	0	18	20	360	15	46	15	3	12	2	9	6	0	6	15
Pépites de poulet (5)	85g	270	19	29	2.5	0.1	13	35	450	19	13	4	0	0	0	11	0	0	0	8
<b>Bar à salades - Salades</b>																				
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	90	6	2	6
Salade asiatique thaïe et pois mange-tout	100g	90	2	3	0.3	0	2	0	140	6	16	5	2	8	7	3	6	45	2	8
Salade de chou	100g	80	4.5	7	0.5	0	3	5	180	8	8	3	2	8	6	1	2	50	4	4
Salade de chou nappa	100g	70	3	5	0.5	0	3	0	160	7	8	3	2	8	5	4	15	25	6	6
Salade de chou-fleur rôti et curcuma	100g	120	9	14	1	0	5	0	105	4	8	3	1	4	1	2	6	45	4	6
Salade de chou rouge et bavette grillée asiatique	100g	90	2.5	4	0.5	0	3	10	160	7	11	4	2	8	6	6	40	60	4	8
Salade de fenouil et pavot	100g	60	3	5	0.2	0	1	0	105	4	9	3	2	8	6	1	6	20	6	6
Salade de goberge et œuf	100g	140	11	17	1.5	0.1	8	95	270	11	6	2	0	0	2	5	6	4	10	6
Salade de haricots verts et crevettes sauce tarator	100g	70	3	5	0.3	0	2	40	390	16	6	2	2	8	2	6	6	25	4	4
Salade de kale et agrumes	100g	160	8	12	2	0.1	11	5	230	10	19	6	2	8	15	3	25	70	4	6
Salade de pois chiches	100g	170	10	15	1	0.2	6	0	115	5	16	5	3	12	2	4	2	10	2	6
Salade de pommes de terre crémeuse	100g	170	13	20	1	0.2	6	5	110	5	12	4	1	4	1	2	2	15	2	2
Salade de poulet piri-piri et orzo	100g	170	9	14	1	0.1	6	25	135	6	12	4	1	4	1	9	2	2	2	6
Salade de quinoa rouge	100g	100	4.5	7	0.4	0	2	0	540	23	14	5	2	8	1	3	10	35	2	10
Salade de quinoa rouge et pommes de terre douces	100g	160	9	14	0.5	0.1	3	0	105	4	19	6	3	12	4	3	100	25	4	10
<b>Bar à salades - Salades "saison" (offertes pour un temps limité)</b>																				
Salade cannes en bonbon zucchini	100g	45	2	3	0.2	0	1	0	95	4	6	2	2	8	4	1	25	20	2	4
Jambon en dés	55g	60	1.5	2	0.4	0	2	25	490	20	2	1	0	0	0	11	0	0	0	0
Vinaigrette tomates séchées	30ml	120	10	15	1	0.1	6	10	310	13	6	2	0	0	5	1	2	0	0	0
<b>Bar à salades - Vinaigrettes</b>																				
Huile d'olive	30ml	250	29	45	4	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trempette dijon	30ml	120	10	15	2	0	10	10	170	7	6	2	0	0	5	1	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	0.1	0	0	0	0
Vinaigrette César	30ml	140	15	23	1	0.1	6	10	170	7	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0
Vinaigrette grecque	30ml	100	10	15	1.5	0.2	9	0	270	11	3	1	0	0	1	0.3	0	0	0	0
Vinaigrette italienne	30ml	80	8	12	0.5	0.1	3	0	280	12	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0
Vinaigrette italienne légère	30ml	20	1	2	0.1	0	1	0	350	15	2	1	0	0	2	0	0	0	0	0

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
Vinaigrette maison	30ml	150	15	23	1	0.1	6	0	270	11	3	1	0	0	3	0.2	0	0	0	0
Vinaigrette miel & moutarde	30ml	150	12	18	1	0.1	6	10	210	9	9	3	0	0	8	1	0	0	0	2
Vinaigrette ranch	30ml	120	13	20	2	0.2	11	5	180	8	2	1	0	0	1	0.4	0	0	0	0
Bar à salades - Légumes																				
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 rouge	100g	30	0.2	1	0	0	0	0	25	1	7	2	2	8	4	1	10	100	4	6
Champignons	100g	20	0.3	1	0.1	0	1	0	5	1	3	1	1	4	2	3	0	4	0	4
Concombre	100g	10	0.2	1	0	0	0	0	2	1	2	1	1	4	1	1	0	6	2	2
Courgette	100g	15	0.3	1	0.1	0	1	0	10	1	3	1	1	4	2	1	2	30	2	2
Édamame	100g	130	6	9	1	0	5	0	0	0	8	3	5	20	1	13	2	10	8	20
Fèves germées	100g	30	0.2	1	0	0	0	0	5	1	6	2	2	8	4	3	0	20	2	6
Oignon rouge	100g	40	0.1	1	0	0	0	0	4	1	9	3	2	8	4	1	0	10	2	2
Poivron rouge	100g	30	0.3	1	0	0	0	0	4	1	6	2	2	8	4	1	30	210	0	4
Radis (4 radis)	100g	15	0.1	1	0	0	0	0	40	2	3	1	2	8	2	1	0	25	2	2
Tomate	100g	20	0.2	1	0	0	0	0	5	1	4	1	1	4	3	1	8	25	0	2
Bar à salades - Fruits																				
Ananas	100g	50	0.1	1	0	0	0	0	1	1	13	4	1	4	10	1	0	80	2	2
Cantaloupe	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
Mandarine	100g	110	0	0	0	0	0	0	20	1	25	8	1	4	21	1	2	45	2	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
Poire	100g	60	0.1	1	0	0	0	0	1	1	15	5	3	12	10	0.4	0	8	0	2
Pomme	100g	50	0.2	1	0	0	0	0	1	1	14	5	2	8	10	0.3	0	8	0	0
Prune	100g	45	0.3	1	0	0	0	0	0	0	11	4	1	4	10	1	4	15	0	2
Raisins	100g	70	0.2	1	0.1	0	1	0	2	1	18	6	1	4	15	1	0	6	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
<b>Bar à salades - Divers</b>																				
Biscuits soda	2 biscuits	45	1	2	0.2	0	1	0	125	5	8	3	0	0	0	1	0	0	0	4
Champignons marinés au balsamique et à l'érable	30g	45	1.5	2	0.5	0	3	5	45	2	7	2	0	0	4	1	0	0	0	2
Chili au boeuf et haricots	100g	90	4.5	7	1.5	0.1	8	10	350	15	10	3	3	12	2	6	2	6	4	8
Chorizo en dés	55g	160	14	22	5	0	25	35	520	22	1	1	0	0	0	8	2	0	2	4
Coeur de palmier	30g	10	0	0	0	0	0	0	85	4	1	1	0	0	0	0.5	0	4	2	0
Cornichons	30g	4	0	0	0	0	0	0	240	10	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2
Croustilles de pita	50g	200	2	3	0	0	0	0	340	14	36	12	2	8	2	7	0	0	4	0
Croustilles nachos	50g	210	10	15	1.5	0.4	10	0	60	3	27	9	3	12	1	3	0	2	4	6
Croutons César	10g	40	0.5	1	0.1	0	1	0	45	2	8	3	1	4	1	1	0	0	0	4
Feuilles de vignes farcies (2)	44g	40	3	5	1	0	5	0	210	9	8	3	0	0	0	1	0	4	0	30
Fromage bleu	30g	110	9	14	6	0.3	32	25	410	17	1	1	1	4	1	6	10	0	15	0
Fromage cheddar	30g	120	10	15	6	0.3	32	25	230	10	0	0	0	0	0	7	10	0	20	0
Fromage cottage 2%	30g	25	0.5	1	0.4	0	2	0	95	4	2	1	0	0	1	4	0	0	4	0
Fromage nachos	30g	25	0.5	1	0.3	0	2	0	160	7	4	1	0	0	1	0.2	0	2	2	0
Fromage parmesan	30g	120	7	11	5	0.4	27	30	640	27	4	1	0	0	0	10	4	0	30	0
Guacamole	30g	45	4	6	0.5	0	3	0	115	5	3	1	2	8	1	1	0	8	0	0
Hummus maison (sans tahini)	30g	60	4	6	0.3	0.1	2	0	95	4	5	2	1	4	0	1	0	2	0	2
Hummus maison au pesto de tomates séchées (avec tahini)	30g	90	6	9	0.5	0.1	3	0	110	5	5	2	1	4	0	2	0	2	2	2
Légumes marinés	30g	20	0	0	0	0	0	0	310	13	1	1	2	8	1	1	6	0	4	4
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	45	2	3	0.3	0	2	0	75	3	3	1	1	4	1	4	0	0	2	4
Nouilles frites	30g	120	3	5	0.3	0	2	5	300	13	19	6	1	4	0	3	0	0	0	6
Œuf cuit (1)	50g	70	5	8	1.5	0	8	200	70	3	1	1	0	0	0	6	10	0	2	8
Œuf cuit mariné rouge (1)	50g	80	4.5	7	1.5	0	8	195	65	3	2	1	0	0	1	6	10	0	2	8
Olives kalamata	15g	30	2	3	0.5	0	3	0	240	10	0	0	1	4	0	0.3	0	0	0	0
Olives noires	15g	15	1.5	2	0.2	0	1	0	110	5	1	1	0	0	0	0.1	0	0	2	4
Olives vertes	15g	20	2.5	4	0.3	0	2	0	230	10	1	1	0	0	0	0.2	0	0	0	0
Pico de gallo	30g	10	0.3	1	0	0	0	0	30	1	1	1	0	0	1	0.3	4	25	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
Tzatziki	30g	50	4	6	2.5	0.1	13	15	370	15	2	1	0	0	2	1	4	2	4	0
<b>Bar à salades - Protéines sans accompagnement</b>																				
Poitrine de poulet grillée	112g	170	6	9	1	0	5	85	960	40	2	1	0	0	0	28	0	0	0	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
Poitrine de poulet grillée thaïe	146g	260	6	9	1	0	5	85	1350	56	19	6	0	0	16	28	2	2	0	4
<b>Promo Noël 2020</b>																				
Assiette de rôti de dinde	646g	530	15	23	5	0	25	175	1680	70	40	13	5	20	16	63	20	70	15	20
Mud pie au caramel salé (espresso)	47g	180	13	20	6	0.1	31	50	60	3	13	4	1	4	10	2	0	0	2	4
Mud pie au caramel salé (capuccino)	110g	410	29	45	13	0.3	67	105	170	7	31	10	1	4	26	5	0	0	6	6
<b>Desserts</b>																				
Beignets chauds (5)	205g	680	28	43	13	0.3	67	0	390	16	104	35	3	12	51	9	0	0	4	15
Brownie décadent	217g	640	30	46	14	0.4	72	40	170	7	93	31	4	16	71	7	15	4	10	30
Coupe glacée (Sundae Scores)	312g	530	19	29	13	0.4	67	50	230	10	91	30	1	4	71	4	15	0	10	0
Gâteau au chocolat	223g	790	49	75	23	0.5	118	70	520	22	86	29	6	24	56	9	10	0	8	6
Gâteau au fromage et aux carottes	197g	620	31	48	13	0.1	66	25	630	26	71	24	2	8	49	9	90	4	6	6
Moelleux chocolaté au caramel fondant	204g	540	23	35	14	0.5	73	100	130	5	84	28	4	16	67	6	15	2	6	25
Tarte au citron	164g	610	23	35	14	0.5	73	45	260	11	72	24	1	4	59	8	6	2	20	4
Tarte aux pommes hollandaise	230g	730	34	52	17	0.5	88	85	200	8	115	38	5	20	61	8	15	10	10	20
<b>Brevages</b>																				
Boisson gazeuse (Coke)	453ml	200	0	0	0	0	0	0	10	1	51	17	0	0	54	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse (Coke diète)	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 tomate (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	520	22	9	3	1	4	6	1	6	20	2	10
Jus de tomate (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 pommes (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0	15	1	24	8	0	0	22	0	0	90	0	2
Jus de pommes (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	20	1	35	12	0	0	33	0	0	140	0	2
Smoothie orange banane	446g	330	0.4	1	0.1	0	1	0	45	2	74	25	2	8	59	6	8	140	15	4
Smoothie épinard et fruits	565g	430	25	38	3	0	15	0	160	7	54	18	13	52	32	7	70	80	40	25
Smoothie fraise avocat	491g	570	22	34	3	0	15	0	75	3	91	30	13	52	69	10	8	180	30	15

## Notes:

Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 cal / jour)