

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES



DÉJEUNER

DÉJEUNER

ACCOMPAGNEMENTS

ENTRÉES

ENTRÉES

SOUPES

BOISSONS

BOISSONS

CAFÉ SPÉCIALISÉ

SALADES

SALADES

VINAIGRETTES

BURGERS ET FRITES

BURGERS

FRITES

POUTINES

SANDWICHS

SANDWICHS

COMBO SOUPE

PÂTES ET POISSONS

PÂTES

POISSONS

STEAKS

POULET

POULET

SAUCES

PIZZAS

PIZZAS GOURMETS

PIZZAS TRADITIONNELLES

DESSERTS

TARTES

GÂTEAUX

SUNDAES

MENU DU JOUR

PLATS DU JOUR

SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

DESSERTS

MENU HIVERNAL

PIZZAS

BURGERS ET SANDWICHS

POUTINES

MENU ENFANTS

REPAS

ACCOMPAGNEMENTS

DESSERTS

PRODUITS NORMANDIN

PÂTÉS

PIZZAS

DESSERTS

DIVERS

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

DÉJEUNER



PLATS AU MENU

DÉJEUNER

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
Yogourt-matin portion régulière (vanille)	160	140	2,5	1,5	0	10	6	22	0	21	2	4	80	0	15
Yogourt-matin portion régulière (fraises)	160	140	2,5	1,5	0	10	6	24	0	21	2	0	80	0	15
Coupe de fruits frais avec crème anglaise (melon d'eau, cantaloup, orange, raisins, kiwis, ananas)	361	200	2,5	1	0	5	4	46	4	37	40	100	40	6	8
Panier matin	202	470	14	3	0	20	18	68	4	8	6	45	780	35	2
Bagel Multigrain	90	290	12	1,5	0,1	0	8	42	5	2	6	0	170	15	6
Bagel sésame	95	320	11	1,5	0	0	9	47	2	3	6	0	160	20	6
Bagel sésame déjeuner et fruits frais	513	590	17	5	0,2	210	31	84	6	30	50	80	1120	30	20
Bagel multigrain déjeuner et fruits frais	508	560	17	6	0,3	210	30	79	9	29	50	80	1130	25	20
Déjeuner santé	502	450	16	8	0,2	200	23	58	5	38	60	80	490	15	40
Assiette brunch	633	1090	58	22	0,2	415	46	89	13	28	50	70	1690	50	15
Assiette brunch fruité	633	760	43	20	0,4	435	41	55	5	43	80	100	1330	20	50
Assiette campagnarde (1 œuf)	558	780	32	12	0,3	170	28	70	6	12	45	60	1050	25	30
Assiette campagnarde (2 œufs)	605	850	36	13	0,3	295	33	72	6	12	50	60	1120	30	35
Assiette campagnarde aux légumes (1 œuf)	601	670	21	8	0,3	145	23	73	7	13	50	60	520	25	35
Assiette campagnarde aux légumes (2 œufs)	647	730	25	9	0,3	270	27	75	8	13	60	60	570	30	35
Œufs bénédicte (1 œuf)	374	450	14	3	0,1	135	14	53	4	10	40	80	540	20	8
Œufs bénédicte (2 œufs)	530	720	29	6	0,1	295	26	74	4	15	60	80	1150	35	15
Croque-monsieur (avec fruits)	580	830	46	20	0,5	140	45	64	8	32	80	100	2200	25	70
Pizza déjeuner (seul)	367	850	48	17	0,4	440	46	58	3	7	20	20	1890	40	40
Pizza déjeuner (combo fruits)	479	710	35	12	0,3	320	35	65	5	24	45	80	1380	30	35
Pain dorés (sans sirop)	226	440	12	4,5	0	390	22	57	2	16	20	0	590	35	15
Le réveille-matin (sans viande, sans sirop)	510	670	17	6	0,1	550	29	81	5	19	60	80	530	45	15
Crêpes (sans sirop d'érable)	342	520	16	6	0,2	285	25	70	3	10	15	2	910	35	35
Crêpes aux fruits frais	587	600	13	7	0,2	185	20	107	7	49	20	80	610	35	25
Crêpes aux fruits des champs	485	840	12	6	0,2	180	18	134	8	77	8	50	600	30	30
Crêpes choco-bananes	478	740	20	13	0,4	185	21	123	7	59	10	25	700	60	25

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

DÉJEUNER



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

DÉJEUNER

Omelette de l'Ouest	480	480	16	6	0,1	435	25	46	4	10	50	70	580	25	10
Omelette jambon fromage	467	510	19	7	0,3	440	27	45	4	10	50	70	790	25	15
Omelette 3 fromages	505	760	40	21	1	495	43	46	5	10	80	70	750	30	80
Omelette campagnarde	547	780	42	15	0,3	470	34	52	4	13	60	70	1190	30	25
Omelette campagnarde aux légumes	590	640	29	10	0,2	445	27	55	6	15	70	80	560	30	30
No. 2 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)	182	200	3,5	1,5	0	100	6	25	2	1	8	35	45	10	2
No. 3 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)	182	200	3,5	1,5	0	100	6	25	2	1	8	35	45	10	2
No. 4 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)	229	260	7	2,5	0	220	11	28	2	2	15	35	85	15	4
No. 5 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)	229	260	7	2,5	0	220	11	28	2	2	15	50	85	15	4
No. 5+ (2œufs, rondelles, mixi-fruits, tomate, salade)	394	450	19	6	0	445	25	38	3	9	35	60	450	25	8
No. 6 (3 œufs, rondelles)	254	330	15	4,5	0	510	19	22	2	1	30	25	180	20	6

ACCOMPAGNEMENTS

Jambon	30	30	1	0,3	0	10	4	1	0	1	0	0	360	2	0
Bacon (1)	8	45	3,5	1	0	10	3	0	0	0	0	0	180	0	0
Saucisses (1)	41	140	13	5	0	20	4	3	0	1	0	0	360	2	0
Cretons maison	40	70	4,5	1,5	0	20	6	1	0	0	0	0	210	2	0
Fèves aux lards	145	210	3	0,5	0	5	9	37	9	16	0	0	354	15	4
Pâté à la viande (1)	95	370	29	12	0,1	40	11	16	1	1	0	0	620	15	0
Rôtie pain blanc (1)	42	120	2	0,3	0	0	4	18	1	2	2	0	210	10	4
Rôtie pain blé (1)	44	120	3	0,4	0	0	4	18	2	2	2	0	230	6	2
Rôtie pain de ménage (1)	51	150	4	1	0	0	5	23	2	2	2	0	200	10	4
Rôtie pain de ménage multigrain (1)	51	150	4,5	1	0	0	6	22	4	0	2	0	200	8	4
Rôtie pain sans gluten (1)	38	110	4,5	1	0	0	2	17	2	1	2	0	170	6	4
Muffin anglais grillé	74	170	4,5	0,5	0	0	5	28	1	1	4	2	270	15	2
Sirop d'érable pur 100%	84	390	0	0	0	0	0	63	0	55	0	0	20	0	8

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

DÉJEUNER



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
ACCOMPAGNEMENTS															
Fromage cheddar canadien	45	180	15	9	0,4	45	11	1	1	1	15	0	310	2	30
Fromage à la crème	18	50	4,5	3	0,2	15	1	1	0	1	6	0	75	0	2
Fromage cottage	40	30	0,5	0,5	0	5	5	2	0	1	0	0	130	0	4
Fromage mozzarella (1)	19	60	4	2,5	0,1	10	3	2	0	2	4	0	290	0	10
Fromage suisse (1)	21	80	6	4	0,2	20	6	0	0	0	2	0	50	2	20
Fruits frais (mixi-fruits)	135	60	0,3	0	0	0	1	16	2	13	15	90	4	2	2
Yogourt vanille	125	110	2	1,5	0	5	5	18	0	16	2	2	65	0	15
Yogourt fraise	125	110	2	1,5	0	5	5	19	0	16	2	0	65	0	15
Gruau (1)	28	110	2	0,3	0	0	4	19	3	0	0	0	180	25	8
Céréales Froot Loops®	50	200	2	1	0	0	3	44	5	19	0	0	190	50	0
Céréales Croque Nature™	80	370	14	10	0	5	8	54	7	18	0	0	60	15	6
Crêpes roulées au sucre à la crème	140	240	6	3	0	100	8	39	1	18	6	0	300	10	10
Trempeuse de fruits frais et chocolat	280	410	11	10	0,2	0	4	79	5	59	10	80	140	60	6
Portion beurre arachide	18	110	9	1,5	0	0	3	5	1	1	0	0	75	2	0
Portion caramel	21	70	1,5	0,2	0,5	0	0,1	15	0	8	0	0	30	0	0
Portion marmelade	16	40	0	0	0	0	0,1	11	0	10	0	0	0	0	0
Portion miel	21	60	0	0	0	0	0,1	17	0	16	0	0	0	2	0
Portion tartinade bleuets	16	40	0	0	0	0	0,1	10	0	10	0	0	1	0	0
Portion tartinade fraises	16	40	0,1	0	0	0	0,1	10	0	10	0	0	4	0	0
Portion tartinade framboises	16	40	0	0	0	0	0,1	10	0	9	0	0	0	0	0
Portion moutarde	6	4,1	0	0	0	0	0,3	1	0	0	0	0	55	0	0
Portion ketchup	8	10	0	0	0	0	0,1	2	0	2	0	0	65	0	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

ENTRÉES



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
ENTRÉES															
Chips chaudes Entrées	263	550	28	5	0,1	0	6	44	6	0	0	6	940	10	0
Chips chaudes panier à partager (1/2 assiette)	262	540	28	5	0,1	0	6	44	6	0	0	6	940	10	0
Fondues parmesan maison (2)	142	250	13	6	0,2	20	7	17	1	5	25	15	620	8	20
Bâtonnets de fromage (4)	91	250	11	4,5	0,4	20	12	18	2	3	15	4	800	10	35
Brushetta avec pain (4)	246	600	32	4	0,2	0	13	66	5	6	25	50	1070	40	6
Oignon français	236	500	26	2	0,5	0	5	43	2	5	4	10	1940	15	4
Nachos Le solo	278	570	33	9	0,3	35	14	57	6	6	15	35	1320	15	35
Nachos L'Amigo	520	1080	61	14	0,5	55	26	112	12	11	20	70	2640	30	60
Ailes de poulet (4)	136	310	18	5	0,2	140	24	1	0	1	6	0	630	8	0
Ailes de poulet (8)	267	610	36	11	0,3	275	48	1	0	1	10	2	1270	15	2
Ailes de poulet (16)	534	1230	71	22	0,5	550	97	2	1	3	20	2	2540	30	2
Bouchées mix															
Bouchées de poulet	105	220	8	2	0	45	21	9	1	0	0	0	260	6	0
Oignons français	121	260	13	1	0,3	0	2	22	1	2	2	4	990	6	2
Filets de poulet (4)	164	410	21	2,5	0	50	22	20	1	6	0	0	510	10	0
Ailes de poulet (6)	460	1110	65	20	0,5	500	88	2	0	2	8	0	2890	25	2
Bâtonnets de fromage (4)	76	250	11	5	0,4	20	11	17	1	3	4	0	800	8	35
Crudités (concombre, poivron rouge, carotte)	100	30	0,2	0	0	0	1	7	2	4	25	50	30	2	2
Sauce BBQ portion	25	35	0,5	0	0	0	0,1	8	0	6	0	0	290	2	0
Sauce BBQ fumée (whisky)	56	90	0,1	0	0	0	1	22	1	20	4	10	680	0	0
Sauce trempette BBQ fumée	40	70	2,5	1,5	0,1	10	1	10	0	9	4	4	280	0	2
Sauce Red hot	15	0	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	2	0	460	0	0
Sauce thaïe	25	60	4	1	0	0	0,3	4	0	3	0	0	200	0	2
Sauce Aigre douce portion	25	60	0,5	0,1	0	0	0,1	14	0	12	0	2	140	0	0
Sauce trempette (crudité)	25	150	17	2,5	0,2	10	0,3	2	0	1	0	0	150	0	0
Sauce spaghetti	56	42	1,5	0,6	0	8,5	3,4	3,4	1,3	2,5	0	0	325	6	0
Miel portion	21	60	0	0	0	0	0,1	17	0	16	0	0	0	2	0
Crème sure	40	60	5	3	0,2	15	2	3	0	2	6	0	40	0	4

PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
SOUPES															
Soupe aux légumes	227	50	0,5	0,2	0	0	1	10	1	4	4	8	840	2	2
Soupe tomate vermicelle	227	70	1,5	0,3	0	0	2	12	1	3	4	8	640	2	2
Soupe fermière	227	45	1,5	0,3	0	0	1	8	2	3	2	15	620	2	2
Soupe minestrone	227	70	1	0,2	0	0	3	13	3	3	2	15	670	6	2
Soupe aux pois	227	170	2	0,5	0	5	10	29	8	2	0	2	700	15	2
Soupe poulet et nouilles	227	70	2,5	0,5	0	15	4	9	1	2	0	2	680	4	2
Crème de poulet	227	160	9	1,5	0	15	6	14	0	2	6	0	580	6	2
Crème de brocoli	227	120	4	1	0	0	4	17	2	5	8	20	670	6	6
Crème d'asperge	227	130	4,5	1	0	0	4	18	1	5	6	40	700	6	4
Crème de légumes	227	110	6	1	0	0	2	12	1	4	50	10	670	2	4
Potage à la courge	227	130	4,5	1	0	0	3	21	2	5	40	10	640	4	4
Potage crécy	227	110	5	1	0	0	2	16	2	7	160	8	650	2	4
Potage parisien	227	90	3	0,5	0	5	2	13	1	3	2	2	600	2	4
Velouté de légumes	227	160	8	2	0	15	7	15	1	4	35	25	740	6	6
Minestrone au poulet	227	80	2	0,5	0	10	4	12	2	2	2	8	660	6	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

BOISSONS



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
BOISSONS															
Cocktail de fruits	289 mL	150	0,3	0,1	0	0	1	39	4	30	2	150	15	4	4
Jus d'orange (petit)	215 mL	100	0	0	0	0	2	24	0	19	0	90	15	2	2
Jus d'orange (grand)	365 mL	180	0	0	0	0	3	41	0	32	0	150	30	2	2
Jus de pamplemousse (petit)	215 mL	90	0	0	0	0	1	21	0	19	0	90	21	2	4
Jus de pamplemousse (grand)	365 mL	150	0	0	0	0	2	35	0	32	0	160	30	2	6
Jus de pommes (petit)	215 mL	100	0	0	0	0	0	23	0	22	0	90	15	2	2
Jus de pommes (grand)	365 mL	160	0	0	0	0	0	39	0	37	0	150	20	2	2
Jus de raisin (petit)	215 mL	100	0	0	0	0	0	25	0	23	0	90	15	2	2
Jus de raisin (grand)	365 mL	180	0	0	0	0	0	42	0	39	0	150	20	2	2
Jus de légumes (petit)	215 mL	45	0	0	0	0	2	10	2	8	15	6	410	6	4
Jus de légumes (grand)	365 mL	70	0	0	0	0	3	16	3	13	30	8	700	8	6
Jus de tomates (petit)	215 mL	45	0,1	0,1	0	0	2	9	2	5	6	20	410	15	2
Jus de tomates (grand)	365 mL	70	0,1	0,1	0	0	3	15	3	9	10	35	700	20	2
Thé régulier	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thé vert	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thé jasmin	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Thé Earl Grey	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tisane Camomille	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tisane canneberge	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tisane citron	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tisane menthe	250 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eau embouteillée	500 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Eau minérale	355 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
Limonade San Pellegrino	330 mL	130	0	0	0	0	0	29	0	29	0	0	0	0	0
Thé glacé	355 mL	90	0	0	0	0	0	24	0	24	0	0	80	0	0



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

BOISSONS

Boisson gazeuse - canette - 7up	355 mL	160	0	0	0	0	42	0	42	0	0	60	0	0
Boisson gazeuse - canette - 7up diète	355 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	0	0
Boisson gazeuse - canette - Pepsi	355 mL	150	0	0	0	0	41	0	41	0	0	15	0	0
Boisson gazeuse - canette - Pepsi diète	355 mL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0
Boisson gazeuse - canette - Brisk	355 mL	130	0	0	0	0	33	0	33	0	0	80	0	0

CAFÉ SPÉCIALISÉ

Café Régulier	250 mL	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	5	0	0
Café Décaféiné	250 mL	5	0	0	0	0,3	1	0	0	0	0	5	2	0
Café espresso	150 mL	0	0,3	0,1	0	0,2	0	0	0	0	0	20	2	0
Café allongé	150 mL	0	0,3	0,1	0	0,2	0	0	0	0	0	20	2	0
Café au lait	285 mL	80	3,5	2	0,1	10	6	8	0	0	6	95	2	20
Café cappucino	185 mL	35	1,5	1	0	5	2	3	0	0	2	45	2	8

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

SALADES



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

SALADES

Salade du chef entrée (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Salade César entrée (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Salade César (avec vinaigrette)	260 g	470	43	8	0,5	8	9	4	3	80	15	870	15	10
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	437 g	730	55	11	0,5	43	12	4	6	90	20	1100	30	15
Salade thon et canneberges (avec vinaigrette)	556 g	590	31	3	0,3	39	39	6	28	35	160	1340	25	15
Salade thaïe (avec vinaigrette)	509 g	700	26	4,5	0,1	35	72	7	30	30	110	1340	25	10
Salade fraîcheur au poulet (avec vinaigrette)	484 g	430	22	4,5	0,1	39	20	5	13	100	150	670	30	15
Salade fraîcheur au saumon (avec vinaigrette)	477 g	500	34	6	0,2	27	21	5	14	100	150	780	20	10
Salade de chou (avec vinaigrette)	56 g	70	5	0,3	0	1	6	1	5	2	20	230	2	2

VINAIGRETTES

Vinaigrette tomates confites et origan	60 mL	160	14	2	0,2	1	7	1	6	2	4	540	2	2
Vinaigrette César	60 mL	360	39	6	0,5	1	2	0	1	0	2	480	2	0
Vinaigrette mandarine et sésame	60 mL	170	12	1,5	0,1	0,4	15	1	14	0	6	370	2	0
Vinaigrette framboises et graines de pavot	60 mL	210	19	1,5	0,2	1	9	0	8	0	10	580	0	2
Vinaigrette italienne légère	60 mL	30	1,5	0,2	0	0,1	3	0	2	0	0	560	0	2
Vinaigrette thaïlandaise sésame	60 mL	140	10	2	0	1	10	0	8	0	0	480	2	4
Vinaigrette balsamique et érable	60 mL	340	32	2,5	0,3	0,3	12	0	11	0	0	210	0	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

BURGERS ET FRITES



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
--	-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

BURGERS

Burger régulier	174 g	350	12	4,5	0,5	55	21	38	2	11	2	0	640	25	6
Burger fromage	193 g	400	15	6	1	65	24	40	2	12	4	0	910	25	15
Burger gourmet	300 g	700	39	13	1,5	115	39	45	3	10	8	6	1110	35	20
Burger géant piquant	398 g	810	43	14	1,5	135	45	55	4	19	15	25	1990	45	25
Burger twister	389 g	1160	84	23	2	160	45	50	4	7	20	8	1470	45	40
Burger poulet césar	355 g	900	61	14	1	120	43	46	3	8	20	15	1840	30	30
Burger en sauce régulière	394 g	420	14	5	0,5	55	26	51	8	7	6	0	1580	30	10
Burger en sauce BBQ	394 g	410	13	4,5	0,5	55	26	51	8	7	6	0	1830	30	8
Burger en sauce piquante	394 g	470	13	4,5	0,5	55	27	65	9	23	15	10	1860	35	10
Burger sauce spaghetti	394 g	510	18	7	1	80	35	53	10	14	30	10	1460	50	10
Végé burger	288 g	630	33	8	1	40	21	66	6	10	35	25	1920	25	35

FRITES

Frites régulier	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	0
Frites familial (4 portions)	93 g	170	3,5	1	0,1	0	2	19	2	0	0	4	30	4	0
Frites sauce régulière « Le p'tit creux »	291 g	390	9	2	0,2	0	5	46	4	0	0	8	650	10	2
Frites sauce régulière « La fringale »	406 g	520	12	2,5	0,3	0	6	62	6	1	0	10	970	15	2
Frites sauce régulière « La gourmande »	549 g	710	16	3,5	0,4	0	8	84	8	1	0	15	1290	15	2
Frites sauce BBQ « Le p'tit creux »	291 g	380	8	2	0,2	0	5	46	4	0	0	8	780	8	0
Frites sauce BBQ « La fringale »	406 g	520	11	2,5	0,3	0	6	62	6	1	0	10	1160	10	0
Frites sauce BBQ « La gourmande »	549 g	700	15	3,5	0,4	0	8	84	8	1	2	15	1550	15	0
Frites sauce piquante « Le p'tit creux »	291 g	410	8	2	0,2	0	5	53	5	9	6	15	800	10	0
Frites sauce piquante « La fringale »	406 g	590	12	2,5	0,3	0	7	75	7	11	6	20	1000	15	2
Frites sauce piquante « La gourmande »	549 g	770	15	3,5	0,4	0	9	100	8	17	8	30	1600	20	2
Frites sauce spaghetti « Le p'tit creux »	235 g	380	9	2	0,3	5	7	42	4	2	6	10	310	10	0
Frites sauce spaghetti « La fringale »	350 g	540	13	3,5	0,5	15	11	59	6	4	15	15	600	20	2
Frites sauce spaghetti « La gourmande »	493 g	750	18	4,5	0,5	20	15	82	9	6	20	25	890	30	2
Frites sauce régulière « Familiale » (4 portions)	182 g	240	5	1	0,2	0	3	29	3	0	0	6	400	6	0
Frites sauce BBQ « Familiale » (4 portions)	182 g	240	5	1	0,1	0	3	29	3	0	0	6	480	6	0
Frites sauce piquante « Familiale » (4 portions)	182 g	260	5	1	0,1	0	3	33	3	5	4	10	500	6	0
Frites sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	168 g	260	6	1,5	0,2	5	5	28	3	2	6	8	300	10	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

BURGERS ET FRITES



PLATS AU MENU

POUTINES

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
Poutine sauce régulière « Le p'tit creux »	341 g	530	20	9	0,5	35	14	49	4	0	10	10	970	10	30
Poutine sauce régulière « La fringale »	481 g	740	28	13	0,5	50	20	66	6	1	15	15	1460	15	40
Poutine sauce régulière « La gourmande »	699 g	1150	49	24	1,5	105	37	93	8	1	35	15	2290	20	80
Poutine sauce BBQ « Le p'tit creux »	341 g	530	19	9	0,5	35	14	48	4	1	10	10	1110	8	25
Poutine sauce BBQ « La fringale »	481 g	740	28	13	0,5	50	21	66	6	1	15	10	1670	10	40
Poutine sauce BBQ « La gourmande »	699 g	1150	49	24	1,5	100	37	93	8	1	35	15	2570	15	80
Poutine sauce piquante « Le p'tit creux »	340 g	560	19	9	0,5	35	14	56	5	9	15	15	1130	10	25
Poutine sauce piquante « La fringale »	481 g	780	28	13	0,5	50	21	78	6	14	20	15	1710	15	40
Poutine sauce piquante « La gourmande »	700 g	1210	49	24	1,5	100	38	109	9	18	35	20	2630	20	80
Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »	285 g	520	20	9	0,5	40	16	45	5	2	15	10	630	15	25
Poutine sauce spaghetti « La fringale »	425 g	760	29	13	1	65	25	64	7	4	30	15	1080	20	40
Poutine sauce spaghetti « La gourmande »	643 g	1200	52	25	1,5	125	44	91	9	6	50	25	1870	30	80
Poutine sauce régulière « Familiale » (4 portions)	232 g	390	17	8	0,4	35	12	31	3	0	10	6	730	6	30
Poutine sauce BBQ « Familiale » (4 portions)	232 g	390	16	8	0,4	35	12	31	3	0	10	6	820	6	25
Poutine sauce piquante « Familiale » (4 portions)	232 g	410	16	8	0,4	35	13	36	3	6	15	10	840	6	25
Poutine sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	218 g	410	17	8	0,5	40	15	31	3	2	15	8	620	10	30

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

SANDWICHES



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
SANDWICHES															
Club sandwich au poulet	305 g	550	16	3,5	0,1	50	36	59	4	7	20	15	1040	35	15
Sandwich chaud au poulet sauce régulière (avec pois)	388 g	380	5	1	0,1	35	30	59	9	6	6	0	1620	30	10
Sandwich chaud au poulet sauce BBQ (avec pois)	388 g	380	4	0,5	0,1	35	31	58	9	7	6	0	1870	30	10
Sandwich chaud au poulet sauce piquante (avec pois)	388 g	440	4,5	1	0,1	35	31	73	10	22	10	4	1900	30	10
Sandwich au fromage fondant	105 g	290	10	2,5	0,2	10	11	39	2	4	6	0	690	20	15
Wrap au poulet	270 g	810	47	9	0,4	60	27	64	3	6	15	8	1420	20	35
Croque-monsieur	278 g	650	43	19	1	140	40	28	3	6	40	50	1870	15	70
Sandwich BLT	227 g	560	38	7	0,4	30	15	41	3	6	20	15	950	25	10
Sandwich salade de poulet	220 g	650	45	8	0,4	80	29	33	2	3	8	2	830	25	8
Panini poulet club	329 g	900	50	13	0,5	120	48	64	4	5	15	35	1270	45	25
Panini poulet texan	300 g	590	15	6	0,2	90	42	70	5	10	30	100	1010	50	25
Accompagnement															
Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	0	6	55	6	0	0	10	90	10	0
Mayonnaise 4 poivres	60 g	420	46	7	0,5	25	1	2	0	1	0	0	330	4	0
Mayonnaise (portion)	18 mL	110	13	2	0,2	5	0,1	0	0	0	0	0	85	0	0
Ketchup (portion)	8 mL	10	0	0	0	0	0,1	2	0	2	0	0	65	0	0
Moutarde (portion)	6 mL	4,1	0	0	0	0	0,3	1	0	0	0	0	55	0	0

PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
SOUPES															
Soupe aux légumes	375 g	80	1	0,3	0	0	2	17	2	7	8	15	1380	4	4
Soupe tomate vermicelle	375 g	110	2,5	0,5	0	0	3	19	2	6	6	10	1060	4	2
Soupe fermière	375 g	80	2	0,4	0	0	2	13	2	5	4	20	1020	4	4
Soupe minestrone	375 g	110	1,5	0,4	0	0	5	21	4	5	4	25	1110	10	4
Soupe aux pois	375 g	290	3,5	1	0	5	17	47	13	3	0	2	1160	25	4
Soupe poulet et nouilles	375 g	120	4,5	1	0	25	6	15	2	3	2	4	1120	8	4
Crème de poulet	375 g	260	14	2,5	0	20	9	22	1	4	8	2	960	8	4
Crème de brocoli	375 g	200	7	1,5	0	5	6	29	3	8	20	110	1100	10	8
Crème d'asperge	375 g	210	8	1,5	0	5	6	30	2	8	8	60	1160	10	8
Crème de légumes	375 g	180	10	1,5	0	0	4	19	2	7	80	15	1110	4	6
Potage à la courge	375 g	220	7	1,5	0	5	5	35	3	9	70	20	1060	4	6
Potage crécy	375 g	190	8	1,5	0	5	4	26	3	11	270	15	1080	2	8
Potage parisien	375 g	140	4,5	1	0	5	4	22	1	6	4	4	1000	4	8
Velouté de légumes	375 g	270	13	3	0	25	12	25	2	6	60	40	1220	10	10
Minestrone au poulet	375 g	140	3,5	1	0	15	7	19	3	4	4	15	1100	10	4

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PÂTES ET POISSONS



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

PÂTES

Spaghetti sauce à la viande (demi)	192 g	350	4,5	1,5	0,2	20	16	62	4	6	35	6	630	30	4
Spaghetti sauce à la viande (régulier)	354 g	630	8	3	0,4	35	28	107	8	11	30	15	1290	50	6
Spaghetti spécial Normandin (demi)	254 g	430	7	2	0,2	30	20	72	5	7	15	20	860	30	4
Spaghetti spécial Normandin (régulier)	459 g	710	13	4,5	0,4	60	35	113	9	13	35	35	1700	50	8
Lasagne sauce à la viande (demi)	278 g	430	15	8	0,5	60	27	44	4	9	50	20	1430	30	35
Lasagne sauce à la viande (régulier)	404 g	680	27	15	1	95	45	64	6	13	70	25	2090	40	70
Lasagne suprême (demi)	332 g	540	24	11	0,5	85	35	47	5	10	20	15	1950	35	40
Lasagne suprême (régulier)	515 g	920	44	21	1	155	61	70	8	14	70	30	3150	50	70
Linguine au poulet à la méditerranéenne	528 g	810	23	8	0,3	100	46	106	8	16	45	100	1420	50	30
Linguine aux fruits de mer	370 g	710	19	3	0,2	100	33	97	5	8	8	10	1320	35	30
Penne sauce arrabiata	387 g	420	6	0,5	0	0	13	75	6	7	35	50	1000	30	8
Penne sauce arrabiata et saucisse	497 g	580	12	2,5	1	60	33	83	7	8	45	60	1730	45	10

SUPLÉMENTS

Gratiné demie	50 g	150	10	6	0,3	30	13	2	1	1	10	0	350	0	35
Gratiné portion régulière	100 g	300	20	13	0,5	65	25	4	1	2	20	2	700	2	70

POISSONS

Fish N' Chips 1 morceau (seul)	133 g	240	6	1,5	0	45	17	15	1	0	2	10	270	10	4
Fish N' Chips 2 morceaux (seul)	251 g	480	17	2,5	0,1	90	34	29	2	0	2	10	540	20	8
Filet de poisson (avec légumes du jour)	360 g	260	10	2	0	90	39	77	5	3	8	25	120	6	6
Saumon de l'Atlantique	406 g	630	37	6	0,3	100	31	42	5	10	30	100	710	20	6

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PÂTES ET POISSONS



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

STEAKS

Steak haché sans sauce (avec légumes du jour)	349 g	400	22	8	1	110	34	15	4	7	30	50	370	30	8
Steak haché sauce régulière et oignon (avec légumes du jour)	405 g	420	23	8	1	105	34	18	4	7	50	30	740	30	8
Steak haché sauce BBQ et oignon (avec légumes du jour)	405 g	420	22	8	1	105	34	18	4	7	50	30	820	30	8
Steak haché sauce piquante et oignon (avec légumes du jour)	405 g	440	23	8	1	105	34	23	5	12	50	30	840	30	8

ACCOMPAGNEMENTS

Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	0	6	55	6	0	0	10	90	10	0
Accompagnement de riz	200 g	260	1	0,1	0	0	5	57	2	1	25	2	930	6	2
Accompagnement pommes de terre en purée	170 g	110	1,5	0,4	0	0	2	21	2	0	0	0	610	2	2
Pain à l'ail (2)	67 g	240	10	1,5	0	0	6	30	2	1	10	15	340	15	2
Sauce tartare	50 g	230	24	3	0,4	15	0,4	5	0	4	2	0	320	0	2
Portion de salade (Fish N' Chips)	50 g	50	5	1	0,1	0	1	1	1	1	15	6	65	2	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

POULET



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

POULET

Poulet BBQ cuisse (seul)	192 g	350	4,5	1,5	0,2	20	16	62	4	6	35	6	630	30	4
Poulet BBQ poitrine (seul)	354 g	630	8	3	0,4	35	28	107	8	11	30	15	1290	50	6
Poulet BBQ deux cuisses (seul)	254 g	430	7	2	0,2	30	20	72	5	7	15	20	860	30	4
Demi-poulet BBQ (seul)	459 g	710	13	4,5	0,4	60	35	113	9	13	35	35	1700	50	8
Ailes de poulet repas (8)	278 g	430	15	8	0,5	60	27	44	4	9	50	20	1430	30	35
Ailes de poulet repas (16)	404 g	680	27	15	1	95	45	64	6	13	70	25	2090	40	70
Filets de poulet (2)	332 g	540	24	11	0,5	85	35	47	5	10	20	15	1950	35	40
Filets de poulet (4)	515 g	920	44	21	1	155	61	70	8	14	70	30	3150	50	70
Brochette de poulet régulière (avec riz)	528 g	810	23	8	0,3	100	46	106	8	16	45	100	1420	50	30

SAUCES

BBQ	112 g	30	0,3	0,1	0	0	1	6	0	1	0	0	870	2	0
Régulière	112 g	40	1	0,3	0	0	1	7	0	0	0	0	700	2	2
Piquante	112 g	70	0,5	0,2	0	0	1	16	1	10	4	6	880	4	2
BBQ fumée (ailes)	40 g	70	2,5	1,5	0,1	10	1	10	0	9	4	4	280	0	2
Red hot (ailes)	15 g	0	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	2	0	460	0	0
Aigre douce portion (ailes)	25 mL	60	0,5	0,1	0	0	0,1	14	0	12	0	2	140	0	0
Sauce BBQ portion	25 mL	35	0,5	0	0	0	0,1	8	0	6	0	0	290	2	0

ACCOMPAGNEMENTS

Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	0	6	55	6	0	0	10	90	10	0
Accompagnement de riz	200 g	260	1	0,1	0	0	5	57	2	1	25	2	930	6	2
Accompagnement pommes de terre en purée	170 g	110	1,5	0,4	0	0	2	21	2	0	0	0	610	2	2
Demi pain hamburger (poulet)	33 g	100	3,5	0,5	0	0	3	14	1	2	2	0	180	6	2
Salade de chou (avec vinaigrette)	112 g	130	10	0,5	0	0	1	11	1	9	2	45	460	4	4

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PIZZAS



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

PIZZAS GOURMETS

Cinqphonie demie	150 g	370	20	11	0,5	50	20	29	2	3	20	4	1000	15	45
Cinqphonie complète	300 g	740	40	22	1	100	39	57	4	5	45	8	2010	35	90
Végétarienne « deluxe » demie	185 g	310	14	4,5	0,2	15	12	35	5	3	15	35	1080	25	20
Végétarienne « deluxe » complète	370 g	610	28	9	0,4	30	24	70	9	7	30	70	2150	45	45
Sicilienne demie	158 g	340	18	6	0,3	35	16	31	3	3	15	35	1210	20	25
Sicilienne complète	316 g	680	35	12	0,5	70	32	62	6	5	25	70	2420	40	45
Saumon Fumé demie	158 g	380	20	6	0,2	30	21	31	2	4	10	4	860	15	20
Saumon Fumé complète	316 g	760	39	11	0,5	65	42	61	4	8	25	10	1710	25	45

PIZZAS TRADITIONNELLES

Fromage mini	184 g	430	16	7	0,3	30	21	51	3	4	15	15	1090	25	35
Fromage petite (1/2 pizza)	165 g	380	15	7	0,3	30	20	42	3	4	15	10	1000	20	35
Fromage moyenne (1/6 pizza)	110 g	250	10	4,5	0,2	20	13	28	2	3	10	8	670	15	25
Fromage large (1/8 pizza)	124 g	290	11	5	0,2	25	15	32	2	3	10	8	750	15	25
Végétarienne mini	259 g	460	17	7	0,3	30	22	54	4	6	20	40	1250	25	35
Végétarienne petite (1/2 pizza)	245 g	410	16	7	0,3	30	21	46	4	6	20	40	1170	20	35
Végétarienne moyenne (1/6 pizza)	165 g	280	11	5	0,2	20	14	31	3	4	15	25	790	15	25
Végétarienne large (1/8 pizza)	184 g	310	12	5	0,2	25	16	35	3	4	15	30	880	15	25
Pepperoni mini	224 g	550	25	10	0,4	70	30	53	3	4	15	15	1610	30	35
Pepperoni petite (1/2 pizza)	205 g	500	24	10	0,4	70	28	44	3	3	15	10	1520	25	35
Pepperoni moyenne (1/6 pizza)	140 g	340	16	7	0,3	45	19	30	2	2	10	8	1040	15	25
Pepperoni large (1/8 pizza)	155 g	380	18	7	0,3	50	21	34	2	3	10	8	1150	20	25
Garnie mini	239 g	550	25	10	0,4	70	30	53	3	4	15	20	1610	30	35
Garnie petite (1/2 pizza)	220 g	500	24	10	0,4	70	28	45	3	4	15	20	1530	25	35
Garnie moyenne (1/6 pizza)	147 g	340	16	7	0,2	45	19	30	2	3	10	10	1020	15	25
Garnie large (1/8 pizza)	165 g	380	18	7	0,3	50	21	34	2	3	10	15	1140	20	25
Piquante mini	249 g	550	25	10	0,4	70	30	53	4	4	10	30	1780	30	35
Piquante petite (1/2 pizza)	230 g	500	24	10	0,4	65	28	45	3	4	10	30	1690	25	35
Piquante moyenne (1/6 pizza)	155 g	340	16	7	0,2	45	19	30	2	2	8	20	1140	15	25
Piquante large (1/8 pizza)	172 g	380	18	7	0,3	50	21	33	2	3	8	20	1270	20	25

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PIZZAS



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
PIZZAS TRADITIONNELLES															
Poulet BBQ mini	254 g	510	17	7	0,4	60	30	59	3	11	15	20	1390	25	35
Poulet BBQ petite (1/2 pizza)	232 g	450	15	7	0,4	60	28	51	3	11	15	20	1300	20	35
Poulet BBQ moyenne (1/6 pizza)	155 g	300	10	4,5	0,2	40	19	34	2	7	10	15	870	15	25
Poulet BBQ large (1/8 pizza)	175 g	340	12	5	0,3	45	21	38	2	8	15	15	980	15	25
Suprême mini	290 g	670	33	13	0,4	90	38	56	4	5	20	30	2070	35	40
Suprême petite (1/2 pizza)	268 g	610	31	12	0,4	85	35	47	4	5	20	25	1930	30	35
Suprême moyenne (1/6 pizza)	180 g	410	21	8	0,2	60	24	32	2	3	10	15	1300	20	25
Suprême large (1/8 pizza)	201 g	460	23	9	0,3	65	26	35	3	4	15	20	1450	20	30
Hawaïenne mini	279 g	510	18	8	0,3	55	30	58	3	9	15	45	1560	25	35
Hawaïenne petite (1/2 pizza)	260 g	460	17	8	0,3	55	28	50	3	9	15	40	1470	25	35
Hawaïenne moyenne (1/6 pizza)	175 g	310	12	5	0,2	40	19	33	2	6	10	30	990	15	25
Hawaïenne large (1/8 pizza)	195 g	350	13	6	0,2	45	21	37	2	6	10	30	1100	20	25
Bacon mini	194 g	530	24	10	0,3	55	28	50	3	4	15	10	1460	25	35
Bacon petite (1/2 pizza)	190 g	560	29	12	0,3	70	32	42	2	3	15	10	1720	25	35
Bacon moyenne (1/6 pizza)	125 g	370	19	8	0,2	45	21	28	2	2	10	6	1130	15	25
Bacon large (1/8 pizza)	142 g	420	22	9	0,2	50	24	32	2	3	10	8	1280	20	25
Spéciale Normandin mini	309 g	590	26	10	0,4	70	32	58	4	7	20	30	1770	35	35
Spéciale Normandin petite (1/2 pizza)	290 g	540	24	10	0,4	70	30	49	4	6	20	25	1690	30	35
Spéciale Normandin moyenne (1/6 pizza)	195 g	360	19,6	7	0,3	50	20	33	3	4	15	20	1130	20	25
Spéciale Normandin large (1/8 pizza)	220 g	410	19	8	0,3	55	23	37	3	5	15	20	1280	20	30
Fruits de mer mini	279 g	560	21	8	0,3	80	31	60	3	7	15	15	1370	30	50
Fruits de mer petite (1/2 pizza)	260 g	510	20	8	0,3	80	29	52	2	6	15	10	1280	25	50
Fruits de mer moyenne (1/6 pizza)	173 g	340	13	5	0,2	55	20	34	2	4	10	8	850	15	30
Fruits de mer large (1/8 pizza)	195 g	390	15	6	0,2	60	22	39	2	5	10	8	960	20	35

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PIZZAS



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

SUPPLÉMENTS

Champignons	10 g	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	1	0	0
Poivrons	5 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0
Oignons	15 g	5	0	0	0	0,2	1	0	1	0	2	1	0	0
Ananas	40 g	20	0	0	0	0,2	5	1	4	0	30	0	0	0
Piments forts	20 g	0	0,1	0	0	0,2	1	0	0	0	6	310	0	2
Tomates	22 g	0	0	0	0	0,2	1	0	1	4	6	1	0	0
Olives vertes	15 g	15	1	0,2	0	0,2	1	0	0	0	0	240	0	0
Pepperoni	25 g	60	4,5	1,5	0	20	4	1	0	0	0	310	2	0
Fromage	25 g	70	5	3	0,1	15	6	1	0	6	0	180	0	15
Poulet	20 g	20	0,3	0,1	0	15	4	0	0	0	0	60	2	0
Bacon	20 g	110	8	2,5	0	20	7	0	0	0	0	460	2	0
Jambon	33 g	35	1	0,3	0	15	4	1	1	0	0	280	2	0
Sauce salsa	25 g	5	0	0	0	0,4	1	0	1	0	6	50	2	0
Sauce spaghetti	30 g	25	0,8	0,3	0	5	2	2	0,7	1,3	0	175	4	0
Mélange de fruits de mer	62 g	70	2,5	0,4	0	25	6	5	0	2	2	270	4	6

ACCOMPAGNEMENTS

Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	0	6	55	6	0	10	90	10	0
Spaghetti sauce à la viande (demi)	192 g	350	4,5	1,5	0,2	20	16	62	4	6	35	630	30	4

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

DESSERTS



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
--	-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

TARTES

Tarte au citron	150 g	380	13	3	0,1	65	4	63	1	51	6	4	170	6	2
Tarte à la noix de coco	165 g	410	16	6	0,1	60	4	66	2	52	4	0	180	6	2
Tarte aux pacanes	140 g	530	26	5	0,1	90	6	73	1	41	6	0	150	10	2
Tarte aux pommes	150 g	330	13	3,5	0,1	0	3	53	2	35	2	4	130	6	2
Tarte au sucre	150 g	520	19	5	0,2	30	6	81	1	65	4	0	170	10	10

GÂTEAUX

Gâteau au fromage	110 g	350	20	11	0,5	130	9	36	0	30	15	2	320	6	15
Gâteau au chocolat	105 g	490	28	7	0,3	25	5	58	2	38	2	0	510	15	4
Gâteau mousse au chocolat	75 g	270	17	11	0,4	20	3	27	2	21	0	0	140	15	2
Délices aux fraises	302 g	680	35	21	0,5	85	6	86	2	60	15	50	430	15	8
Brownies (seul)	100 g	390	18	5	0,1	0	4	57	2	39	0	0	250	15	2
Brownies (avec crème glacé et noix)	212 g	760	38	18	0,3	45	8	100	3	76	8	0	410	45	10
Pouding chômeur à l'érable	182 g	400	5	3	0,1	50	5	86	1	63	4	0	270	10	15

SUNDAES

Sundae au chocolat	206 g	660	39	28	0,5	70	7	72	1	64	15	0	240	40	20
Sundae aux fraises	206 g	500	31	21	0,3	70	6	52	1	46	15	25	140	4	20
Sundae au caramel	206 g	620	33	22	0,3	70	7	78	0	57	15	0	180	2	20
Sundae au sucre à la crème	206 g	630	37	25	0,3	90	6	72	0	68	15	0	150	2	20

COULIS

Coulis de fraises	28 g	20	0	0	0	0	0,1	6	0	3	0	15	3	2	0
Coulis de fudge fondant	32 g	110	4,5	4	0,1	0	1	18	0	15	0	0	55	20	2
Coulis de sucre à la crème	28 g	90	3	1,5	0	10	0,2	15	0	14	2	0	5	0	2
Crème anglaise	28 g	30	1	0,5	0	5	1	5	0	4	0	0	15	0	2
Crème glacée (1 boule)	100 g	290	18	12	0	70	5	27	0	26	15	0	130	0	10

PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
--	-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

PLATS DU JOUR

Ragoût de boulettes maison	742 g	640	22	8	0,2	190	41	63	8	21	25	45	2180	30	10
Pâté au saumon sauce aux oeufs	548 g	610	30	8	0,2	85	20	64	7	8	35	50	1530	20	10
Boudin sauce à la moutarde	492 g	780	57	20	0	175	31	35	7	5	6	10	2320	70	10
Filet d'aiglefin sauce crevettes	482 g	460	10	3,5	0,3	125	36	53	6	5	30	10	1290	20	15
Feuilleté au poulet	585 g	660	34	10	0,1	80	31	56	7	8	35	45	1670	25	10
Lasagne végétarienne	496 g	660	39	12	0,5	65	30	47	8	11	60	40	1330	35	50
Pâté campagnard	449 g	570	30	9	0,2	40	21	57	5	16	25	50	850	20	6
Pâté chinois boeuf braisé	547 g	530	14	4,5	0,5	105	39	69	7	21	30	70	1200	35	6
Feuilleté au saumon	564 g	570	29	7	0,1	35	21	54	9	7	70	15	1550	20	10
Cigares au chou	552 g	450	16	6	0,4	85	26	52	8	10	40	60	1870	25	8
Pâté à la viande	572 g	680	31	10	0,3	60	24	72	9	21	25	45	1810	25	8

SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

Filets de poitrine 3 morceaux (seul)	123 g	310	16	2	0	40	17	15	0	5	0	0	380	8	0
--------------------------------------	-------	-----	----	---	---	----	----	----	---	---	---	---	-----	---	---

SAUCES (FILETS DE POITRINE)

BBQ	112 g	30	0,3	0,1	0	0	1	6	0	1	0	0	870	2	0
Régulière	112 g	40	1	0,3	0	0	1	7	0	0	0	0	700	2	2
Piquante	112 g	70	0,5	0,2	0	0	1	16	1	10	4	6	880	4	2

PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

ACCOMPAGNEMENTS

Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	6	55	6	0	0	10	90	10	0
Accompagnement de riz	200 g	260	1	0,1	0	5	57	2	1	25	2	930	6	2
Accompagnement pommes de terre en purée	170 g	110	1,5	0,4	0	2	21	2	0	0	0	610	2	2
Demi pain hamburger (poulet)	33 g	100	3,5	0,5	0	3	14	1	2	2	0	180	6	2

DESSERTS

Pouding chômeur	110 g	270	2	0,5	0	4	60	1	47	2	0	200	8	10
Gâteau mousse à l'érable	70 g	200	11	3,5	0	2	23	0	15	8	0	170	4	2
Croustillant aux pommes	85 g	240	11	2,5	0	3	34	2	17	8	2	150	6	2
Carré aux dattes	105 g	300	9	1	0	3	56	2	35	6	0	170	10	2
Gâteau bleuets	85 g	260	10	2,5	0,1	3	40	1	29	8	2	180	4	2
Gâteau Boston	135 g	430	23	5	0,1	4	53	1	37	10	0	300	8	2
Gâteau marbré	56 g	180	9	1,5	0	3	24	1	14	4	0	270	6	2
Renversé aux fraises	125 g	230	1,5	0,5	0	3	51	1	36	2	25	170	8	8
Gâteau blanc	65 g	230	11	2	0	3	29	0	17	8	0	300	6	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

MENU HIVERNAL



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
PIZZAS															
Pizza fondue chinoise mini	269 g	570	25	9	0,5	65	31	57	3	7	15	40	1460	30	35
Pizza fondue chinoise petite (1/2 pizza)	245 g	510	23	9	0,5	65	30	48	3	6	15	30	1360	25	35
Pizza fondue chinoise moyenne (1/6 pizza)	163 g	340	15	6	0,4	40	20	32	2	4	8	20	900	15	25
Pizza fondue chinoise large (1/8 pizza)	184 g	390	17	7	0,5	45	23	36	2	5	10	25	1020	20	25
BURGERS ET SANDWICHS															
Burger Tango	346 g	610	26	10	1	100	39	54	4	18	10	45	810	40	30
Burger Le Charlevoix	331 g	680	40	12	0,3	225	39	39	4	6	20	15	970	30	15
Sandwich smoked meat classique	235 g	550	32	8	0,5	120	30	34	4	3	2	0	2160	25	6
Club smoked meat	379 g	730	35	8	0,5	120	37	65	6	8	15	15	2180	45	15
POUTINES															
Poutine général Tao « la fringale »	512 g	920	29	11	0,5	60	29	99	7	27	20	15	1830	15	30
Poutine général Tao « la gourmande »	804 g	1450	45	16	1	110	50	154	10	44	30	25	2920	25	45
Poutine à la viande sauce poivre « la fringale »	540 g	830	32	13	1	80	30	68	7	3	20	20	1190	25	30
Poutine à la viande sauce poivre « la gourmande »	830 g	1240	49	20	1,5	125	47	100	10	6	30	35	1810	40	45
Poutine canard « la fringale »	445 g	730	24	10	0,5	80	25	69	6	9	10	20	1050	15	25
Poutine canard « la gourmande »	670 g	1090	37	15	1	150	41	100	9	14	20	30	1600	25	40
Soupe à l'oignon	454 g	380	20	11	0,5	45	20	25	3	7	15	8	1420	6	50
Assiette temps des fêtes	649 g	800	39	13	0,2	150	39	65	7	14	25	50	2130	30	8
Crabe cake	204 g	240	8	1	0,2	50	13	28	2	3	35	45	860	15	8
Mini tortillas	180 g	500	20	6	0,5	15	14	70	4	4	2	6	980	30	15
Pâté à l'oie	329 g	480	26	8	0,2	45	19	42	4	14	25	50	700	20	6

PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
ACCOMPAGNEMENTS															
Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	273 g	490	11	2,5	0,3	0	6	55	6	0	0	10	90	10	0
Accompagnement de riz	200 g	260	1	0,1	0	0	5	57	2	1	25	2	930	6	2
Accompagnement pommes de terre en purée	170 g	110	1,5	0,4	0	0	2	21	2	0	0	0	610	2	2
Sauce tartare	50 g	230	24	3	0,4	15	0,4	5	0	4	2	0	320	0	2
Accompagnement dijonnaise	30 g	150	15	1,5	0,1	35	1	2	0	2	0	0	370	2	0
Salade de chou (avec vinaigrette)	112 g	130	10	0,5	0	0	1	11	1	9	2	45	460	4	4

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

MENU ENFANTS



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

REPAS

Spaghetti	237 g	420	6	2	0,3	25	19	72	5	8	20	8	870	35	4
Club sandwich (seul)	193 g	460	23	4	0,3	35	21	39	3	4	8	6	720	25	10
Mini-pizza garnie	249 g	560	25	10	0,4	70	30	54	4	4	15	20	1620	30	35
Mini-pogo (3)	100 g	330	12	3,5	0,1	30	9	27	3	3	0	0	780	10	6
Hamburger fromage (seul)	190 g	390	15	6	1	60	24	39	2	12	4	0	880	25	15
Croquettes de poulet (seul)	90 g	300	14	2	0,3	25	9	14	0	4	2	0	370	0	8
Filet de poisson (avec légumes)	240 g	170	8	1,5	0	45	20	43	3	4	30	45	140	4	4
Poutine (sauce régulière)	432 g	640	28	14	0,5	60	22	50	4	1	20	8	1720	10	50
Combo pizzaghetti	366 g	770	28	11	0,5	80	40	90	6	8	30	25	2080	50	40
Lasagne	278 g	430	15	8	0,5	60	27	43	4	9	20	15	1420	30	35

ACCOMPAGNEMENTS

Riz	85 g	110	0,5	0,1	0	0	2	24	1	1	10	0	400	4	0
Légumes du jour (carottes, brocoli, chou-fleur)	127 g	60	2,5	0,3	0	0	2	10	3	5	25	45	80	4	4
Salade du chef (sans vinaigrette)	78 g	20	0,2	0	0	0	1	3	2	2	45	35	20	6	4
Salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Pommes de terre en purée (1 boule)	85 g	50	0,5	0,2	0	0	1	11	1	0	0	0	300	2	0
Pommes de terre rondelles	115 g	130	0,5	0,4	0	0	2	19	2	1	0	25	5	6	2
Frites	175 g	310	7	1,5	0,2	0	4	35	4	0	0	10	60	6	0
Salade de chou (avec vinaigrette)	56 g	70	5	0,3	0	0	1	6	1	5	2	20	230	2	2
Sirop d'érable	42 g	190	0	0	0	0	0	32	0	28	0	0	10	0	4
Jambon (1)	35 g	35	1	0,3	0	15	5	1	0	1	0	0	300	2	0
Bacon (1)	8 g	45	3,5	1	0	10	3	0	0	0	0	0	180	0	0
Saucisse (1)	41 g	140	13	5	0	20	4	3	0	1	0	0	360	2	0
Pain blanc (1)	42 g	120	2	0,3	0	0	4	18	1	2	2	0	210	10	4
Pain de blé (1)	44 g	120	3	0,4	0	0	4	18	2	2	2	0	230	6	2
Pain de ménage (1)	51 g	150	4	1	0	0	5	23	2	2	2	0	200	10	4
Pain de ménage multigrain (1)	51 g	150	4,5	1	0	0	6	22	4	0	2	0	200	8	4
Pain sans gluten (1)	38 g	110	4,5	1	0	0	2	17	2	1	2	0	170	6	4
Muffin anglais	74 g	170	4,5	0,5	0	0	5	28	1	1	4	2	270	15	2



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
DESSERTS															
Brownies (portion enfant)	160 g	530	29	16	0,1	65	7	63	1	51	10	0	280	15	15
Sundae chocolat	146 g	480	26	20	0,3	45	5	60	1	53	8	0	190	40	10
Sundae caramel	146 g	450	19	13	0,2	45	4	66	0	46	8	0	135	2	10
Sundae fraises	146 g	330	18	13	0,2	45	4	40	1	33	8	15	100	4	8
Yogourt aux fraises	90 g	80	1,5	1	0	5	4	14	0	12	2	0	45	0	10
Yogourt à la vanille	90 g	80	1,5	1	0	5	4	13	0	12	2	2	45	0	10
Trempelette de fruits et chocolat	280 g	410	11	10	0,2	0	4	79	5	59	10	80	140	60	6

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PRODUITS NORMANDIN



PLATS AU MENU

	PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
Soupe aux légumes 925 mL	250 mL	45	0,5	0,2	0	0	1	9	1	4	4	8	910	2	2
Soupe aux légumes 2,6 L	250 mL	60	0,5	0,2	0	0	1	11	2	4	6	10	920	2	2
Sauce spaghetti 500 mL	125 mL	100	3,5	1,5	0,1	20	8	9	3	6	0	2	766	15	2
Sauce spaghetti 900 mL	125 mL	100	3,5	1,5	0,1	20	8	9	3	6	0	2	766	15	2
Sauce spaghetti 2,6 L	125 mL	100	3,5	1,5	0,1	20	8	9	3	6	0	2	766	15	2
Ailes de poulet (20 unités)	120 g	250	17	5	0,1	140	24	1	0	1	2	0	790	8	0
Portion 4oz sauce pizza poulet	60 g	90	0,1	0	0	0	1	21	1	17	6	6	560	4	0
Fèves au lard 500 mL	125 mL	190	2,5	0,5	0	5	8	34	8	15	0	0	322	15	4
Lasagne suprême 1,3 kg	325 g	440	18	9	0,2	80	30	39	4	10	10	10	1600	30	30
Lasagne végétarienne 1,3 kg	215 g	250	9	4,5	0,2	30	15	27	3	5	10	20	510	15	25
Pâte à crêpes 900 mL	139 g	200	4,5	1	0	110	10	29	1	4	6	0	360	15	15
Creton 300 g	36 g	60	4	1,5	0	20	5	1	0	0	0	0	190	2	0
Ketchup aux fruits 250 mL	30 mL	25	0	0	0	0	0,2	6	0	6	2	8	50	0	0
Tartinade aux fraises 250 mL	15 mL	10	0	0	0	0	0	3	0	2	0	6	2	0	0
Mini-pâtés à la viande 4 unités	95 g	370	29	12	0,1	40	11	16	1	1	0	0	620	15	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PRODUITS NORMANDIN



PLATS AU MENU

PORTION (G)	CALORIES	GRAS (G)	SATURÉS (G)	TRANS (G)	CHOL (MG)	PROTÉINES (G)	GLUCIDES (G)	FIBRES (G)	SUCRES (G)	VITAMINE A (%)	VITAMINE C (%)	SODIUM (MG)	FER (%)	CALCIUM (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

PÂTÉS

Pâté à l'oie 950 g	160 g	360	22	6	0,2	60	19	24	2	2	2	2	640	20	2
Pâté chinois 1,4 kg	350 g	540	27	8	1	85	28	44	4	6	10	25	850	25	4
Pâté mexicain 900 g	150 g	350	21	7	0,2	45	14	25	2	7	4	25	510	15	8
Pâté à la viande 900 g	150 g	370	24	8	0,2	55	16	19	1	1	0	0	770	15	2
Pâté au poulet 900 g	150 g	350	21	5	0,1	25	12	27	2	1	6	6	400	10	2
Paté au saumon 900 g	150 g	310	19	5	0,2	30	13	20	2	2	6	4	420	10	2
Pâté campagnard 1,2 kg	300 g	460	28	8	0,2	40	19	33	2	2	2	2	730	15	2

PIZZAS

Pizza garnie 12"	140 g	300	12	5	0,2	35	16	31	2	3	10	20	860	15	20
Pizza pepperoni 12"	140 g	320	14	6	0,2	40	18	32	2	3	10	15	980	20	20
Pizza poulet bacon 12"	150 g	300	10	4,5	0,2	40	18	35	2	8	8	20	910	15	25
Pizza Gourmet Sicilienne (1)	158 g	340	18	6	0,3	35	16	31	3	3	15	35	1220	20	25
Pizza Gourmet Végétarienne (1)	185 g	310	14	4,5	0,2	15	12	35	5	3	15	35	1080	25	20
Pizza Gourmet Cinqphonie (1)	150 g	370	20	11	0,5	50	20	29	2	3	20	4	1000	15	45

DESSERTS

Gâteau au chocolat	105 g	490	28	7	0,3	25	5	58	2	38	2	0	510	15	4
Gâteau au fromage	110 g	350	20	11	0,5	130	9	36	0	30	15	2	320	6	15
Gâteau mousse au chocolat	75 g	270	17	11	0,4	20	3	27	2	21	0	0	140	15	2
Tarte au citron	150 g	380	13	3	0,1	65	4	63	1	51	6	4	170	6	2
Tarte à la noix de coco	165 g	410	16	6	0,1	60	4	66	2	52	4	0	180	6	2
Tarte aux pommes	150 g	330	13	3,5	0,1	0	3	53	2	35	2	4	130	6	2
Tarte au sucre	150 g	520	19	5	0,2	30	6	81	1	65	4	0	170	10	10
Sauce sucre à la crème pot	15 mL	45	1,5	1	0	5	0,1	8	0	8	2	0	4	0	0