

**TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES**

**TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES**



# **TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES**

**DÉJEUNER**

DÉJEUNER  
PROMOTION

**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  
COULIS

**MENU DU JOUR**

PLATS DU JOUR  
SPÉCIAUX DE LA SEMAINE  
SAUCES  
DESSERTS

**MENU ESTIVAL**

PIZZAS  
SALADES  
POUTINES  
BURGERS ET SANDWICHS

**MENU ENFANTS**

ENTRÉES  
DÉJEUNER  
REPAS  
DESSERTS

**PRODUITS NORMANDIN**

DIVERS  
PÂTÉS  
PIZZAS  
DESSERTS

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## DÉJEUNER



### PLATS AU MENU

#### DÉJEUNER

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
Yogourt-matin portion régulière (vanille)				X							
Yogourt-matin portion régulière (fraises)				X							
Coupe de fruits frais avec crème anglaise (melon d'eau, cantaloup, orange, raisins, kiwis, ananas)				X							
Panier matin	X	X									X
Bagel Multigrain	X	X							X		X
Bagel sésame	X	X							X		X
Bagel sésame déjeuner et fruits frais	X	X	X	X					X		X
Bagel multigrain déjeuner et fruits frais	X	X	X	X					X		X
Déjeuner santé	X	X	X	X		X		X	X		X
Assiette brunch	X		X	X				X		X	X
Assiette brunch fruité	X		X	X						X	X
Assiette campagnarde (1 œuf)	X	X	X	X				X		X	X
Assiette campagnarde (2 œufs)	X	X	X	X				X		X	X
Assiette campagnarde aux légumes (1 œuf)	X	X	X	X				X			X
Assiette campagnarde aux légumes (2 œufs)	X	X	X	X				X			X
Assiette campagnarde légumes (1 œuf) saucisse So-cho	X	X	X	X				X			X
Assiette campagnarde légumes (2 œufs) saucisse So-cho	X	X	X	X				X			X
Œufs bénédicte (1 œuf)	X	X	X	X				X	X		X
Œufs bénédicte (2 œufs)	X	X	X	X				X	X		X
Œufs bénédicte (1 œuf) smoke meat	X	X	X	X				X	X	X	X
Œufs bénédicte (2 œufs) smoke meat	X	X	X	X				X	X	X	X
Croque-monsieur (avec fruits)	X	X	X	X				X	X	X	X
Pizza déjeuner (seul)	X	X	X	X						X	X
Pizza déjeuner (combo fruits)	X	X	X	X						X	X
Pain dorés (sans sirop)	X	X	X	X					X		X
Le réveille-matin (sans viande, sans sirop)	X	X	X	X				X	X		X
Crêpes (sans sirop d'érable)	X	X	X	X							X
Crêpes 3 (sans sirop d'érable)	X	X	X	X							X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## DÉJEUNER



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>DÉJEUNER</b>											
Crêpes aux fruits frais	X	X	X	X							X
Crêpes aux fruits des champs	X	X	X	X							X
Crêpes choco-bananes	X	X	X	X							X
Gaufres aux bananes (1)	X	X	X	X							X
Gaufres aux bananes (2)	X	X	X	X							X
Gaufres aux fruits frais (1)	X	X	X	X							X
Gaufres aux fruits frais (2)	X	X	X	X							X
Omelette de l'Ouest			X	X				X			
Omelette jambon fromage		X	X	X				X			
Omelette 3 fromages			X	X				X			
Omelette campagnarde	X	X	X	X				X		X	X
Omelette campagnarde aux légumes	X	X	X	X				X			X
No. 2 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)			X					X			
No. 3 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)			X					X			
No. 4 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)			X					X			
No. 5 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)			X					X			
No.5+(2œufs, rondelles, mixi-fruits, tomate, salade)	X		X					X			X
No. 6 (3 œufs, rondelles)			X					X			
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>											
Jambon											
Bacon (1)											
Saucisses (1)	X			X						X	X
Cretons maison	X										X
Fèves au lard								X		X	
Pâté à la viande (1)	X			X							X
Rôtie pain blanc (1)	X	X	X	X					X		X
Rôtie pain blé (1)	X	X	X	X					X		X
Rôtie pain de ménage (1)	X	X							X		X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## DÉJEUNER



### PLATS AU MENU

#### ACCOMPAGNEMENTS

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
Rôtie pain de ménage multigrain (1)	X	X							X		X
Rôtie pain sans gluten (1)		X	X						X		
Muffin anglais grillé	X	X	X	X				X	X		X
Sirop d'érable pur 100%											
Fromage cheddar canadien				X							
Fromage à la crème				X							
Fromage cottage				X							
Fromage mozzarella (1)		X		X							
Fromage suisse (1)				X							
Fruits frais (mixi-fruits)											
Yogourt vanille				X							
Yogourt fraise				X							
Gruau (1)	X										X
Céréales Froot Loops®	X	X									X
Céréales Croque Nature™	X			X		X					X
Crêpes roulées au sucre à la crème	X	X	X	X							X
Trempette de fruits frais et chocolat				X							
Portion beurre arachide							X				
Portion caramel		X		X							
Portion marmelade											
Portion miel											
Portion tartinade bleuets											
Portion tartinade fraises											
Portion tartinade framboises											
Portion moutarde										X	
Portion ketchup											
Sauce hot fudge				X							

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## DÉJEUNER



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
PROMOTION											
Brunch déjeuner quiche fruitée	X	X	X	X							X
Brunch déjeuner quiche	X	X	X	X				X		X	X
Gaufres aux fraises	X	X	X	X							X
Crêpes aux fraises	X	X	X	X							X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## ENTRÉES



### PLATS AU MENU

#### ENTRÉES

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
Chips chaudes Entrées											
Chips chaudes panier à partager (1/2 assiette)											
Fondue parmesan maison (2)	X	X		X							X
Bâtonnets de fromage (4)	X	X		X							X
Brushetta avec pain (4)	X	X		X							X
Oignon français	X	X	X	X							X
Nachos Le solo				X				X		X	
Nachos L'Amigo				X				X		X	
Ailes de poulet (4)											
Ailes de poulet (8)											
Ailes de poulet (16)											
Bouchées mix (choix) :											
Bouchées de poulet	X		X	X							X
Oignons français	X	X	X	X							X
Filets de poulet (4)	X	X	X	X							X
Ailes de poulet (6)											
Bâtonnets de fromage (4)	X	X		X							X
Crudités (concombre, poivron rouge, carotte)											
Sauce BBQ portion										X	
Sauce BBQ fumée (whisky)										X	X
Sauce trempette BBQ fumée				X						X	X
Sauce Red hot											
Sauce thaïe	X	X							X		X
Sauce Aigre douce portion		X									
Sauce trempette (crudité)		X	X							X	
Sauce spaghetti											
Miel portion											
Crème sure				X							







PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
BOISSONS											
Boisson gazeuse - verre											
Boisson gazeuse - canette - 7up											
Boisson gazeuse - canette - 7up diète											
Boisson gazeuse - canette - Pepsi											
Boisson gazeuse - canette - Pepsi diète											
Boisson gazeuse - canette - Brisk											
CAFÉ SPÉCIALISÉ											
Café Régulier											
Café Décaféiné											
Café espresso											
Café allongé											
Café au lait				X							
Café cappucino				X							

### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>SALADES</b>											
Salade du chef entrée (sans vinaigrette)											
Salade César entrée (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	X	X	X	X				X		X	X
Salade thon et canneberges (avec vinaigrette)			X	X	X			X			
Salade thaïe (avec vinaigrette)	X		X	X					X		X
Salade fraîcheur au poulet (avec vinaigrette)	X	X	X	X				X		X	X
Salade fraîcheur au saumon (avec vinaigrette)				X	X			X			
Salade de chou (avec vinaigrette)	X		X	X						X	X
<b>VINAIGRETTES</b>											
Vinaigrette tomates confites et origan				X				X			
Vinaigrette César			X	X							
Vinaigrette mandarine et sésame									X		
Vinaigrette framboises et graines de pavot				X							
Vinaigrette thaïlandaise sésame	X	X							X		X
Vinaigrette balsamique et érable								X		X	



# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## BURGERS ET FRITES



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
POUTINES											
Poutine sauce régulière « Le p'tit creux »	X	X		X				X			X
Poutine sauce régulière « La fringale »	X	X		X				X			X
Poutine sauce régulière « La gourmande »	X	X		X				X			X
Poutine sauce BBQ « Le p'tit creux »	X	X		X							X
Poutine sauce BBQ « La fringale »	X	X		X							X
Poutine sauce BBQ « La gourmande »	X	X		X							X
Poutine sauce piquante « Le p'tit creux »	X	X		X				X			X
Poutine sauce piquante « La fringale »	X	X		X				X			X
Poutine sauce piquante « La gourmande »	X	X		X				X			X
Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »	X			X							X
Poutine sauce spaghetti « La fringale »	X			X							X
Poutine sauce spaghetti « La gourmande »	X			X							X
Poutine sauce régulière « Familiale » (4 portions)	X	X		X				X			X
Poutine sauce BBQ « Familiale » (4 portions)	X	X		X							X
Poutine sauce piquante « Familiale » (4 portions)	X	X		X				X			X
Poutine sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	X			X							X







### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>PÂTES</b>											
Spaghetti sauce à la viande (demi)	X										X
Spaghetti sauce à la viande (régulier)	X										X
Spaghetti spécial Normandin (demi)	X			X							X
Spaghetti spécial Normandin (régulier)	X			X							X
Lasagne sauce à la viande (demi)	X			X							X
Lasagne sauce à la viande (régulier)	X			X							X
Lasagne suprême (demi)	X			X							X
Lasagne suprême (régulier)	X			X							X
Linguine au poulet à la méditerranéenne	X	X	X	X				X		X	X
Linguine aux fruits de mer	X	X	X	X	X			X		X	X
Penne sauce arrabiata	X							X			X
Penne sauce arrabiata et saucisse	X							X			X
<b>SUPPLÉMENTS</b>											
Gratiné demie				X							
Gratiné portion régulière				X							
<b>POISSONS</b>											
Fish N' Chips 1 morceau (seul)	X	X		X	X						X
Fish N' Chips 2 morceaux (seul)	X	X		X	X						X
Filet de poisson (avec légumes du jour)		X			X						
Saumon de l'Atlantique	X		X	X	X			X			X

### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>STEAKS</b>											
Steak haché sans sauce (avec légumes du jour)		X								X	
Steak haché sauce régulière et oignon (avec légumes du jour)	X	X		X				X		X	X
Steak haché sauce BBQ et oignon (avec légumes du jour)	X	X								X	X
Steak haché sauce piquante et oignon (avec légumes du jour)	X	X		X				X		X	X
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>											
Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)											
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Accompagnement frites											
Accompagnement de riz		X						X			
Accompagnement pommes de terre en purée				X							
Pain à l'ail (2)	X	X		X							X
Sauce tartare			X					X		X	
Portion de salade (Fish N' Chips)			X	X							

## PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>POULET</b>											
Poulet BBQ cuisse (seul)											
Poulet BBQ poitrine (seul)											
Poulet BBQ deux cuisses (seul)											
Demi-poulet BBQ (seul)											
Ailes de poulet repas (8)											
Ailes de poulet repas (16)											
Filets de poulet (2)	X	X	X	X							X
Filets de poulet (4)	X	X	X	X							X
Brochette de poulet régulière (avec riz)	X	X	X	X				X		X	X
<b>SAUCES</b>											
BBQ	X	X									X
Régulière	X	X		X				X			X
Piquante	X	X		X				X			X
BBQ fumée (ailes)				X						X	X
Red hot (ailes)											
Aigre douce portion (ailes)		X									
Sauce BBQ portion										X	
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>											
Accompagnement salade du chef (sans vinaigrette)											
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Accompagnement frites											
Accompagnement de riz		X						X			
Accompagnement pommes de terre en purée				X							
Demi pain hamburger (poulet)	X	X	X	X					X		X
Salade de chou (avec vinaigrette)	X		X	X						X	X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## PIZZAS



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>PIZZAS GOURMETS</b>											
Cinqphonie demie	X	X	X	X				X	X		X
Cinqphonie complète	X	X	X	X				X	X		X
Végétarienne « deluxe » demie	X	X	X	X				X	X		X
Végétarienne « deluxe » complète	X	X	X	X				X	X		X
Sicilienne demie	X	X	X	X				X	X		X
Sicilienne complète	X	X	X	X				X	X		X
Saumon Fumé demie	X	X	X	X	X			X	X		X
Saumon Fumé complète	X	X	X	X	X			X	X		X
<b>PIZZAS TRADITIONNELLES</b>											
Fromage mini	X			X							X
Fromage petite (1/2 pizza)	X			X							X
Fromage moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Fromage large (1/8 pizza)	X			X							X
Végétarienne mini	X			X							X
Végétarienne petite (1/2 pizza)	X			X							X
Végétarienne moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Végétarienne large (1/8 pizza)	X			X							X
Pepperoni mini	X			X							X
Pepperoni petite (1/2 pizza)	X			X							X
Pepperoni moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Pepperoni large (1/8 pizza)	X			X							X
Garnie mini	X			X							X
Garnie petite (1/2 pizza)	X			X							X
Garnie moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Garnie large (1/8 pizza)	X			X							X
Piquante mini	X			X				X		X	X
Piquante petite (1/2 pizza)	X			X				X		X	X
Piquante moyenne (1/6 pizza)	X			X				X		X	X
Piquante large (1/8 pizza)	X			X				X		X	X

### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
PIZZAS TRADITIONNELLES											
Poulet BBQ mini	X	X		X							X
Poulet BBQ petite (1/2 pizza)	X	X		X							X
Poulet BBQ moyenne (1/6 pizza)	X	X		X							X
Poulet BBQ large (1/8 pizza)	X	X		X							X
Suprême mini	X			X							X
Suprême petite (1/2 pizza)	X			X							X
Suprême moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Suprême large (1/8 pizza)	X			X							X
Hawaïenne mini	X			X							X
Hawaïenne petite (1/2 pizza)	X			X							X
Hawaïenne moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Hawaïenne large (1/8 pizza)	X			X							X
Bacon mini	X			X							X
Bacon petite (1/2 pizza)	X			X							X
Bacon moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Bacon large (1/8 pizza)	X			X							X
Spéciale Normandin mini	X			X							X
Spéciale Normandin petite (1/2 pizza)	X			X							X
Spéciale Normandin moyenne (1/6 pizza)	X			X							X
Spéciale Normandin large (1/8 pizza)	X			X							X
Fruits de mer mini	X	X	X	X	X			X		X	X
Fruits de mer petite (1/2 pizza)	X	X	X	X	X			X		X	X
Fruits de mer moyenne (1/6 pizza)	X	X	X	X	X			X		X	X
Fruits de mer large (1/8 pizza)	X	X	X	X	X			X		X	X



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>TARTES</b>											
Tarte au citron	X	X	X	X				X			X
Tarte à la noix de coco	X	X	X	X				X			X
Tarte aux pacanes	X	X	X			X					X
Tarte aux pommes	X	X						X			X
Tarte au sucre	X	X	X	X							X
<b>GÂTEAUX</b>											
Gâteau au fromage	X	X	X	X				X			X
Gâteau au chocolat	X	X	X	X				X			X
Gâteau mousse au chocolat	X	X	X	X				X			X
Délices aux fraises	X	X	X	X							X
Brownies (seul)	X	X	X	X							X
Brownies (avec crème glacé et noix)	X	X	X	X		X					X
Pouding chômeur à l'érable	X	X	X	X							X
<b>SUNDAES</b>											
Sundae au chocolat				X		X		X			
Sundae aux fraises				X		X		X			
Sundae au caramel		X		X		X		X			
Sundae au sucre à la crème				X		X		X			
<b>COULIS</b>											
Coulis de fraises											
Coulis de fudge fondant				X							
Coulis de sucre à la crème				X							
Crème anglaise				X							
Crème glacée (1 boule)				X							

### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>PLATS DU JOUR</b>											
Lasagne végétarienne	X	X	X	X				X			X
Pâté au saumon sauce aux oeufs	X	X	X	X	X			X			X
Pâté mexicain	X	X	X	X				X			X
Filet d'aiglefin sauce crevettes	X	X		X	X			X			X
Quiche jambon et épinard	X	X	X	X							X
Penne arrabiata saucisse So-cho	X							X			X
Cigares au chou	X	X	X	X						X	X
Foie de veau	X	X		X				X		X	X
<b>SPÉCIAUX DE LA SEMAINE</b>											
Filets de poitrine 3 morceaux (seul)	X	X	X	X							X
<b>SAUCES (FILETS DE POITRINE)</b>											
BBQ	X	X									X
Régulière	X	X		X				X			X
Piquante	X	X		X				X			X



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
--	-----	------	-----	------	---------------------------------------	------	-----------	----------	---------------	----------	--------

#### ACCOMPAGNEMENTS

Salade du chef (sans vinaigrette)											
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Accompagnement frites											
Accompagnement de riz		X						X			
Accompagnement pommes de terre en purée				X							
Demi pain hamburger (poulet)	X	X	X	X					X		X
Vinaigrette balsamique érable								X		X	

#### DESSERTS

Pouding chômeur	X	X	X	X							X
Gâteau mousse à l'érable	X	X	X	X				X			X
Croustillant aux pommes	X	X						X			X
Carré aux dattes	X	X									X
Gâteau bleuets	X	X	X	X				X			X
Gâteau Boston	X	X	X	X				X			X
Gâteau marbré	X	X	X	X				X			X
Renversé aux fraises	X	X	X	X							X
Gâteau blanc	X	X	X	X							X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## MENU ESTIVAL



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>PIZZAS</b>											
Pizza côtes levées mini	X	X		X				X		X	X
Pizza côtes levées petite (1/2 pizza)	X	X		X				X		X	X
Pizza côtes levées moyenne (1/6 pizza)	X	X		X				X		X	X
Pizza côte levées large (1/8 pizza)	X	X		X				X		X	X
Pizza smoked meat mini	X		X	X				X		X	X
Pizza smoked meat petite (1/2 pizza)	X		X	X				X		X	X
Pizza smoked meat moyenne (1/6 pizza)	X		X	X				X		X	X
Pizza smoked meat large (1/8 pizza)	X		X	X				X		X	X
Pizza poulet César mini	X		X	X							X
Pizza poulet César petite (1/2 pizza)	X		X	X							X
Pizza poulet César moyenne (1/6 pizza)	X		X	X							X
Pizza poulet César large (1/8 pizza)	X		X	X							X
<b>SALADES</b>											
Salade Thaïe (avec vinaigrette)	X		X	X					X		X
Salade poulet à l'orientale (avec vinaigrette)	X	X	X			X			X	X	X
Salade thon et canneberges (avec vinaigrette)			X	X	X			X			X
Salade César au poulet (vinaigrette)	X	X	X	X						X	X
<b>POUTINES</b>											
Poutine porc effiloché fringale	X	X		X				X		X	X
Poutine porc effiloché gourmande	X	X		X				X		X	X
Poutine smoked meat fringale	X	X		X				X		X	X
Poutine smoked meat gourmande	X	X		X				X		X	X
<b>BURGERS ET SANDWICHES</b>											
Wrap au thon	X	X	X		X			X		X	X
Burger de porc effiloché sauce côtes levées	X	X		X				X	X	X	X
Burger de saumon	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Club sandwich au smoked meat	X	X	X	X				X	X	X	X
Sandwich smoked meat	X	X	X					X	X	X	X

### PLATS AU MENU

#### ACCOMPAGNEMENTS

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
Salade du chef (sans vinaigrette)											
Accompagnement salade César	X	X	X	X							X
Accompagnement frites											
Mayonnaise 4 poivres		X	X					X		X	
Mayonnaise (portion)			X								
Vinaigrette balsamique érable								X		X	

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## MENU ENFANTS



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>ENTRÉE</b>											
Crudités											
Sauce trempette		X	X							X	
Céréales Froots Loops	X	X									X
<b>DÉJEUNER</b>											
Crêpe choco-bananes	X	X	X	X							X
Déjeuner œuf jambon (sans pain)			X					X			
Déjeuner œuf bacon (sans pain)			X					X			
Déjeuner œuf saucisse (sans pain)	X		X	X				X		X	X
Déjeuner céréales Fruits loops et lait	X	X		X							X
Déjeuner céréales Croque Nature et lait	X			X		X					X
Déjeuner crêpe avec fruits (sans sirop)	X	X	X	X							X
Déjeuner gaufre (sans sirop)	X	X	X	X							X
Déjeuner gaufre choco-banane (sauce hot fudge à part)	X	X	X	X							X
Déjeuner Toast dorée	X	X	X	X					X		X
<b>REPAS</b>											
Sandwich au fromage fondant (sans trempette)	X	X	X	X					X		X
Spaghetti	X										X
Club sandwich (seul)	X	X	X	X					X		X
Mini-pizza garnie	X			X							X
Mini-pogo (3)	X	X	X	X							X
Hamburger fromage (seul)	X	X	X	X					X		X
Croquettes de poulet (seul)	X	X	X	X							X
Filet de poisson (avec légumes)		X			X						
Poutine (sauce régulière)	X	X		X				X			X
Combo pizzaghetti	X			X							X
Lasagne	X			X							X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## MENU ENFANTS



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>											
Riz		X						X			
Légumes du jour (carottes, brocoli, chou-fleur)											
Salade du chef (sans vinaigrette)											
Salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X							X
Pommes de terre en purée (1 boule)				X							
Pommes de terre rondelles								X			
Frites											
Salade de chou (avec vinaigrette)	X		X	X						X	X
Sirop d'érable											
Jambon (1)											
Bacon (1)											
Saucisse (1)	X			X						X	X
Pain blanc (1)	X	X	X	X					X		X
Pain de blé (1)	X	X	X	X					X		X
Pain de ménage (1)	X	X							X		X
Pain de ménage multigrain (1)	X	X							X		X
Pain sans gluten (1)		X	X						X		
Muffin anglais	X	X	X	X				X	X		X
Sauce hot fudge				X							
Vinaigrette balsamique érable								X		X	
<b>DESSERTS</b>											
Brownies (portion enfant)	X	X	X	X							X
Sundae chocolat		X		X			X				
Sundae caramel		X		X			X				
Sundae fraises		X		X			X				
Yogourt aux fraises				X							
Yogourt à la vanille				X							
Trempeuse de fruits et chocolat				X							

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## PRODUITS NORMANDIN



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
DIVERS											
Soupe aux légumes 925 mL	X	X						X		X	X
Soupe aux légumes 2,6 L	X	X						X		X	X
Sauce spaghetti 500 mL	X										X
Sauce spaghetti 900 mL	X										X
Sauce spaghetti 2,6 L	X										X
Ailes de poulet (20 unités)											
Portion 4oz sauce pizza poulet		X									
Fèves au lard 500 mL								X		X	
Lasagne suprême 1,3 kg	X		X	X							X
Lasagne végétarienne 1,3 kg	X	X	X	X				X			X
Pâte à crêpes 900 mL	X	X	X	X							X
Creton 300 g	X										X
Ketchup aux fruits 250 mL										X	
Tartinade aux fraises 250 mL											
Mini-pâtés à la viande 4 unités	X			X							X

# TABLEAU DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

## PRODUITS NORMANDIN



### PLATS AU MENU

	BLÉ	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>PÂTÉS</b>											
Pâté à l'oie 950 g	X	X	X					X			X
Pâté chinois 1,4 kg		X		X				X			
Pâté mexicain 900 g	X	X	X	X				X			X
Pâté à la viande 900 g	X		X								X
Pâté au poulet 900 g	X	X	X	X							X
Paté au saumon 900 g	X	X	X	X	X			X			X
Pâté campagnard 1,2 kg	X	X	X					X		X	X
<b>PIZZAS</b>											
Pizza garnie 12"	X			X							X
Pizza pepperoni 12"	X			X							X
Pizza poulet bacon 12"	X	X		X							X
Pizza Gourmet Sicilienne (1)	X	X	X	X				X	X		X
Pizza Gourmet Végétarienne (1)	X	X	X	X				X	X		X
Pizza Gourmet Cinqphonie (1)	X	X	X	X				X	X		X
<b>DESSERTS</b>											
Gâteau au chocolat	X	X	X	X				X			X
Gâteau au fromage	X	X	X	X				X			X
Gâteau mousse au chocolat	X	X	X	X				X			X
Tarte au citron	X	X	X	X				X			X
Tarte à la noix de coco	X	X	X	X				X			X
Tarte aux pommes	X	X						X			X
Tarte au sucre	X	X	X	X							X
Sauce sucre à la crème pot				X							

---

## **TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES**

---



**DÉJEUNER**

DÉJEUNER  
PROMOTION

**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  
COULIS

**MENU DU JOUR ÉTÉ**

PLATS DU JOUR  
SPÉCIAUX DE LA SEMAINE  
SAUCES  
DESSERTS

**MENU ESTIVAL**

PIZZAS  
SALADES  
POUTINES  
SANDWICHS

**MENU ENFANTS**

ENTRÉE  
DÉJEUNER  
REPAS  
DESSERTS

**PRODUITS NORMANDIN**

DIVERS  
PÂTÉS  
PIZZAS  
DESSERTS

# 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
Assiette campagnarde légumes (1 œuf) saucisse So-cho	594	790	27	9	0,3	185	35	74	7	13	50	90	1080	35	35
Assiette campagnarde légumes (2 œufs) saucisse So-cho	641	850	31	11	0,3	315	40	76	7	13	60	90	1150	40	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
Œufs bénédicte (1 œuf) smoked meat	369	460	15	4	0,2	150	17	51	4	9	35	70	540	20	8
Œufs bénédicte (2 œufs) smoked meat	520	740	30	8	0,4	320	31	70	5	12	50	70	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 3 (sans sirop d'érable)	445	560	16	6	0,2	285	26	79	3	17	50	35	920	40	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

Gaufres aux bananes (1)	365	570	19	12	0	7	98	7	59	40	60	310	20	6
Gaufres aux bananes (2)	460	970	38	25	0,1	580	151	8	94	50	60	620	40	8
Gaufres aux fruits frais (1)	393	490	17	10	0	290	83	6	53	60	90	280	10	6
Gaufres aux fruits frais (2)	463	810	33	20	0	575	123	7	76	60	90	550	15	8
Omelette de l'Ouest	480	480	16	6	0,1	435	46	4	10	50	70	580	25	10
Omelette jambon fromage	467	510	19	7	0,3	440	45	4	10	50	70	790	25	15
Omelette 3 fromages	505	760	40	21	1	495	46	5	10	80	70	750	30	80
Omelette campagnarde	547	780	42	15	0,3	470	52	4	13	60	70	1190	30	25
Omelette campagnarde aux légumes	590	640	29	10	0,2	445	55	6	15	70	80	560	30	30
No. 2 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)	182	200	3,5	1,5	0	100	25	2	1	8	35	45	10	2
No. 3 (1 œufs, rondelles, tomate, salade)	182	200	3,5	1,5	0	100	25	2	1	8	35	45	10	2
No. 4 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)	229	260	7	2,5	0	220	28	2	2	15	35	85	15	4
No. 5 (2 œufs, rondelles, tomate, salade)	229	260	7	2,5	0	220	28	2	2	15	50	85	15	4
No. 5+ (2œufs, rondelles, mixi-fruits, tomate, salade)	394	450	19	6	0	445	38	3	9	35	60	450	25	8
No. 6 (3 œufs, rondelles)	254	330	15	4,5	0	510	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	180	0	0	
Saucisses (1)	41	140	13	5	0	20	4	3	0	1	0	360	2	0	
Cretons maison	40	70	4,5	1,5	0	20	6	1	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	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)	180	100	0,4	0,1	0	0	2	26	3	18	15	70	5	4	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
Trempelette de fruits frais et chocolat	236	300	8	7	0,2	0	3	57	4	44	15	70	105	40	6
Coulis de fraises	40	30	0	0	0	0	0,1	8	1	5	0	20	5	2	0
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
Sauce hot fudge	56	190	8	7	0,2	0	2	31	1	27	0	0	100	40	4

#### PROMOTION

Brunch déjeuner quiche fruitée	727	830	33	13	0,2	365	34	104	6	63	60	100	1190	35	45
Brunch déjeuner quiche	763	1140	44	16	0,3	350	46	127	13	45	45	60	1790	50	35
Gaufres aux fraises	448	790	32	20	0	570	10	118	6	72	45	90	550	15	8
Crêpes aux fraises	576	830	8	2	0	185	19	140	5	82	40	100	630	30	30

# 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 (%)
<b>ENTRÉES</b>															
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
Entrée crabe cake	204	240	8	1	0,2	50	13	28	2	3	35	45	860	15	8
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

# 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 (%)
<b>SOUPES</b>															
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	150	9	1,5	0	15	6	13	0	2	6	0	640	6	2
Crème de brocoli	227	130	5	1	0	0	4	18	2	5	8	15	660	6	6
Crème d'asperge	227	130	4,5	1	0	0	4	18	1	4	6	30	690	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	4,5	1	0	0	2	15	2	7	20	8	630	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 (%)
<b>BOISSONS</b>															
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

# 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

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 (%)
<b>SALADES</b>															
Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	4
Salade César entrée (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Salade César (avec vinaigrette)	260 g	470	43	8	0,5	30	8	9	4	3	80	15	870	15	10
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	437 g	730	55	11	0,5	135	43	12	4	6	90	20	1100	30	15
Salade thon et canneberges (avec vinaigrette)	556 g	590	31	3	0,3	255	39	39	6	28	35	160	1340	25	15
Salade thaïe (avec vinaigrette)	509 g	700	26	4,5	0,1	70	35	72	7	30	30	110	1340	25	10
Salade fraîcheur au poulet (avec vinaigrette)	484 g	430	22	4,5	0,1	105	39	20	5	13	100	150	670	30	15
Salade fraîcheur au saumon (avec vinaigrette)	477 g	500	34	6	0,2	65	27	21	5	14	100	150	780	20	10
Salade de chou (avec vinaigrette)	56 g	70	5	0,3	0	0	1	6	1	5	2	20	230	2	2
<b>VINAIGRETTES</b>															
Vinaigrette tomates confites et origan	60 mL	160	14	2	0,2	0	1	7	1	6	2	4	540	2	2
Vinaigrette César	60 mL	360	39	6	0,5	20	1	2	0	1	0	2	480	2	0
Vinaigrette mandarine et sésame	60 mL	170	12	1,5	0,1	0	0,4	15	1	14	0	6	370	2	0
Vinaigrette framboises et graines de pavot	60 mL	210	19	1,5	0,2	0	1	9	0	8	0	10	580	0	2
Vinaigrette thaïlandaise sésame	60 mL	140	10	2	0	0	1	10	0	8	0	0	480	2	4
Vinaigrette balsamique et érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	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	2	10	1170	10	0
Frites sauce BBQ « La gourmande »	549 g	700	15	3,5	0,4	0	8	85	8	1	2	15	1560	15	0
Frites sauce piquante « Le p'tit creux »	291 g	420	8	2	0,2	0	5	53	5	9	2	10	770	10	2
Frites sauce piquante « La fringale »	406 g	600	12	2,5	0,3	0	7	75	7	11	8	20	960	15	2
Frites sauce piquante « La gourmande »	549 g	770	15	3,5	0,4	0	9	100	8	18	10	30	1550	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	490	6	0
Frites sauce piquante « Familiale » (4 portions)	182 g	260	5	1	0,1	0	3	33	3	5	2	8	480	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

	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 (%)
<b>POUTINES</b>															
Poutine sauce régulière « Le p'tit creux »	341 g	530	20	9	0,3	40	14	50	4	0	10	10	920	10	30
Poutine sauce régulière « La fringale »	506 g	820	34	16	0,3	80	25	70	6	1	25	15	1520	15	60
Poutine sauce régulière « La gourmande »	699 g	1150	49	24	0,5	125	37	97	8	1	35	15	2130	20	80
Poutine sauce BBQ « Le p'tit creux »	341 g	530	19	9	0,2	40	14	50	4	1	15	10	1060	8	25
Poutine sauce BBQ « La fringale »	506 g	810	33	16	0,3	80	25	70	6	1	25	10	1740	10	60
Poutine sauce BBQ « La gourmande »	699 g	1150	49	24	0,5	125	37	97	8	1	40	15	2420	15	80
Poutine sauce piquante « Le p'tit creux »	340 g	560	19	9	0,2	40	14	58	5	9	20	15	1040	10	30
Poutine sauce piquante « La fringale »	506 g	860	33	16	0,3	80	26	83	6	14	30	15	1720	15	60
Poutine sauce piquante " La gourmande "	700 g	1220	49	24	0,5	125	38	113	9	18	40	20	2400	20	80
Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »	285 g	520	20	9	0,3	45	16	46	5	2	20	10	570	15	25
Poutine sauce spaghetti « La fringale »	450 g	830	35	17	0,5	95	30	68	7	4	35	15	1140	20	60
Poutine sauce spaghetti « La gourmande »	643 g	1200	52	25	0,5	145	44	95	9	6	60	25	1710	30	80
Poutine sauce régulière « Familiale » (4 portions)	232 g	390	17	8	0,2	40	12	33	3	0	10	6	680	6	30
Poutine sauce BBQ « Familiale » (4 portions)	232 g	390	16	8	0,2	40	12	33	3	0	15	6	770	6	25
Poutine sauce piquante « Familiale » (4 portions)	232 g	410	16	8	0,2	40	13	38	3	6	15	10	760	6	30
Poutine sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	218 g	410	17	8	0,2	50	15	32	3	2	20	8	570	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 (%)
<b>SANDWICHES</b>															
Club sandwich au poulet	305 g	550	16	3,5	0,1	50	36	59	4	7	20	15	1040	35	15
Club sandwich au smoked meat	359 g	720	37	8	0,5	120	37	64	5	8	10	10	2030	40	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
<b>Salade du chef (sans vinaigrette)</b>															
Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	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	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	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
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0	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 (%)
<b>SOUPES</b>															
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	220	8	2	0	5	6	30	3	8	10	25	1090	10	8
Crème d'asperge	375 g	210	8	1,5	0	5	6	29	2	7	8	50	1140	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	180	8	1,5	0	5	3	24	4	11	30	15	1040	4	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	30	50	830	30	8
Steak haché sauce piquante et oignon (avec légumes du jour)	405 g	440	23	8	1	105	34	23	5	12	30	60	820	30	8

#### ACCOMPAGNEMENTS

Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	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	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	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	240	25	3,5	0,3	25	1	5	0	4	0	2	350	2	2
Portion de salade (Fish N' Chips)	50 g	50	5	1	0,1	0	1	1	1	1	15	6	65	2	2
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0	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	7	0	1	0	0	880	2	0
Régulière	112 g	40	1	0,3	0	0	1	7	0	0	0	0	700	2	2
Piquante	112 g	80	0,5	0,2	0	0	1	16	1	10	8	10	850	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

Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	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	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	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
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0	2



# 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	58	4	5	45	8	2010	35	90
Végétarienne « deluxe » demie	185 g	300	12	4,5	0,2	15	12	38	5	7	20	35	1090	25	20
Végétarienne « deluxe » complète	370 g	600	24	9	0,4	30	25	75	9	14	45	70	2170	45	40
Sicilienne demie	158 g	340	15	6	0,3	35	17	33	3	6	20	35	1230	20	25
Sicilienne complète	316 g	670	31	12	0,5	75	34	67	6	12	40	60	2460	40	45
Saumon Fumé demie	158 g	380	20	6	0,2	30	21	31	2	4	10	4	870	15	25
Saumon Fumé complète	316 g	770	39	11	0,5	60	42	62	4	8	25	8	1730	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

Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	4
Accompagnement salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8
Accompagnement frites	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	8	60	6	0
Spaghetti sauce à la viande (demi)	192 g	350	4,5	1,5	0,2	20	16	62	4	6	35	6	630	30
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0

# 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	180	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	400	18	5	0,1	0	4	58	2	39	0	0	250	20	2
Brownies (avec crème glacé et noix)	212 g	770	38	18	0,3	45	8	100	3	76	8	0	410	50	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

Lasagne végétarienne	496 g	660	39	12	0,5	65	30	47	8	11	60	40	1330	35	50
Pâté au saumon sauce aux oeufs	556 g	620	31	8	0,2	115	21	64	7	8	35	50	1420	20	10
Pâté mexicain	490 g	620	31	9	0,3	55	22	63	9	14	30	50	1320	25	15
Filet d'aiglefin sauce crevettes	484 g	450	10	3,5	0,3	125	36	53	6	5	15	10	1270	20	15
Quiche jambon et épinard	379 g	430	26	9	0,2	260	21	30	5	10	60	45	920	25	25
Penne arrabiata saucisse So-cho	497 g	580	12	2,5	0,1	60	33	83	7	8	45	40	1730	45	10
Cigares au chou	587 g	430	15	5	0,3	70	24	51	8	12	45	60	2020	20	10
Foie de veau	516 g	460	17	5	0,1	390	34	42	6	7	40	50	1600	80	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	7	0	1	0	0	880	2	0
Régulière	112 g	40	1	0,3	0	0	1	7	0	0	0	0	700	2	2
Piquante	112 g	80	0,5	0,2	0	0	1	16	1	10	8	10	850	4	2

# TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## MENU DU JOUR ÉTÉ



### 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 (%)
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>															
Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	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	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	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
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0	2

### DESSERTS

Pouding chômeur	110 g	270	2	0,5	0	35	4	60	1	47	2	0	200	8	10
Gâteau mousse à l'érable	70 g	200	11	3,5	0	50	2	23	0	15	8	0	170	4	2
Croustillant aux pommes	85 g	240	11	2,5	0	0	3	34	2	17	8	2	150	6	2
Carré aux dattes	105 g	300	9	1	0	0	3	56	2	35	6	0	170	10	2
Gâteau bleuets	85 g	260	10	2,5	0,1	30	3	40	1	29	8	2	180	4	2
Gâteau Boston	135 g	430	23	5	0,1	75	4	53	1	37	10	0	300	8	2
Gâteau marbré	56 g	180	9	1,5	0	30	3	24	1	14	4	0	270	6	2
Renversé aux fraises	125 g	230	1,5	0,5	0	30	3	51	1	36	2	25	170	8	8
Gâteau blanc	65 g	230	11	2	0	50	3	29	0	17	8	0	300	6	2

# TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## MENU ESTIVAL



### 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 (%)
<b>PIZZAS</b>															
Pizza côtes levées mini	269 g	550	17	7	0,3	65	34	66	4	17	25	50	1420	30	35
Pizza côtes levées petite (1/2 pizza)	250 g	500	16	7	0,3	65	32	57	3	16	20	45	1300	25	35
Pizza côtes levées moyenne (1/6 pizza)	167 g	330	11	5	0,2	45	22	38	2	11	15	30	870	15	25
Pizza côte levées large (1/8 pizza)	188 g	370	12	5	0,2	50	24	43	2	12	15	30	980	20	30
Pizza smoked meat mini	239 g	600	30	10	0,5	80	31	51	3	4	10	10	1650	25	35
Pizza smoked meat petite (1/2 pizza)	220 g	560	29	10	0,5	80	30	43	3	4	10	10	1560	25	35
Pizza smoked meat moyenne (1/6 pizza)	146 g	370	20	7	0,4	55	20	28	2	2	8	6	1030	15	25
Pizza smoked meat large (1/8 pizza)	165 g	420	22	8	0,5	60	22	32	2	3	8	8	1170	15	25
Pizza poulet César mini	274 g	820	52	14	0,5	105	41	46	3	4	20	15	1580	30	35
Pizza poulet César petite (1/2 pizza)	248 g	740	48	14	0,5	100	37	38	2	3	20	10	1410	25	35
Pizza poulet César moyenne (1/6 pizza)	165 g	490	32	9	0,4	65	25	25	2	2	10	8	940	15	20
Pizza poulet César large (1/8 pizza)	186 g	550	36	10	0,5	75	28	29	2	3	15	8	1060	20	25
<b>SALADES</b>															
Salade Thaïe (avec vinaigrette)	509 g	710	26	4,5	0,2	70	35	73	7	30	90	80	1340	40	10
Salade poulet à l'orientale (avec vinaigrette)	422 g	380	16	2,5	0	45	23	35	5	15	80	80	430	40	10
Salade thon et canneberges (avec vinaigrette)	556 g	600	31	3	0,3	255	39	40	6	29	100	90	1340	40	15
Salade César au poulet (vinaigrette)	437 g	670	49	9	0,5	115	39	13	4	7	90	20	960	20	10
<b>POUTINES</b>															
Poutine porc effiloché fringale	512 g	810	25	10	0,3	70	25	88	7	23	15	20	1660	20	30
Poutine porc effiloché gourmande	821 g	1270	39	16	0,5	120	42	140	11	41	30	45	2780	30	45
Poutine smoked meat fringale	474 g	750	29	11	0,5	70	24	65	6	2	15	15	1630	15	30
Poutine smoked meat gourmande	722 g	1160	50	21	1	140	45	88	8	3	25	15	3010	25	50

## 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

Wrap au thon	384 g	760	43	7	0	250	33	64	4	10	40	50	1350	45	30
Burger de porc effiliché sauce côtes levées	359 g	550	16	7	0,2	90	37	65	6	24	30	50	1680	30	30
Burger de saumon	260 g	610	36	7	0,2	135	31	38	3	6	15	15	630	25	6
Club sandwich au smoked meat															
Sandwich smoked meat	359 g	720	37	8	0,5	120	37	64	5	8	10	10	2030	40	15

### ACCOMPAGNEMENTS

Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	1	4	1	2	30	20	20	8	4
Accompagnement salade César	131 g	240	22	4	0,3	15	4	5	2	2	40	6	460	8	6
Accompagnement frites	179 g	320	7	1,5	0,2	0	4	36	4	0	0	8	60	6	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
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	0,3	11	0	10	0	2	80	0	2



# 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 (%)
--	-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

#### ENTRÉE

Crudités (avec trempette)	60 g	15	0,1	0	0	0	1	4	1	2	15	4	45	2	2
Sauce trempette	25 g	150	17	2,5	0,2	10	0,3	2	0	1	0	0	150	0	0
Céréales Fruits Loops	50 g	200	2	1	0	0	3	44	5	19	0	0	190	50	0

#### DÉJEUNER

Crêpe choco-bananes	366 g	580	17	13	0,4	95	12	100	6	56	6	25	400	50	15
Déjeuner œuf jambon (sans pain)	202 g	240	4,5	1,5	0	110	9	27	2	2	6	35	170	10	2
Déjeuner œuf bacon (sans pain)	175 g	230	5	2	0	105	8	25	2	1	6	30	140	10	2
Déjeuner œuf saucisse (sans pain)	208 g	300	12	4,5	0,1	115	9	28	2	2	6	35	200	15	2
Déjeuner céréales Fruits loops et lait	225 g	280	5	3	0,1	10	9	52	4	18	8	0	270	45	20
Déjeuner céréales Croque Nature et lait	255 g	450	17	12	0,1	15	15	62	6	18	6	0	150	15	30
Déjeuner crêpe avec fruits (sans sirop)	246 g	320	13	5	0,1	95	10	44	3	18	20	50	340	15	15
Déjeuner gaufre (sans sirop)	205 g	400	16	10	0	290	5	60	3	37	20	60	270	6	4
Déjeuner gaufre choco-banane (sauce hot fudge à part)	268 g	550	22	15	0,2	290	6	86	6	50	10	25	280	8	2
Déjeuner Toast dorée	239 g	360	17	7	0,2	175	11	44	3	21	25	50	310	15	8

#### REPAS

Sandwich au fromage fondant (sans trempette)	144 g	300	10	2,5	0,2	10	11	41	3	5	15	4	710	20	20
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	650	26	12	0,3	60	20	58	5	1	20	10	1390	10	40
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

# 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 (%)
-------------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	----------------	----------------	-------------	---------	-------------

#### ACCOMPAGNEMENTS

Riz	85 g	110	0,5	0,1	0	0	24	1	1	10	0	400	4	0
Légumes du jour (carottes, brocoli, chou-fleur)	127 g	60	2,5	0,3	0	0	10	3	5	25	45	80	4	4
Salade du chef (sans vinaigrette)	82 g	20	0,1	0	0	0	4	1	2	30	20	20	8	4
Salade César (avec vinaigrette)	131 g	240	22	4	0,3	15	5	2	2	40	6	460	8	6
Pommes de terre en purée (1 boule)	85 g	50	0,5	0,2	0	0	11	1	0	0	0	300	2	0
Pommes de terre rondelles	115 g	130	0,5	0,4	0	0	19	2	1	0	25	5	6	2
Frites	179 g	320	7	1,5	0,2	0	36	4	0	0	8	60	6	0
Salade de chou (avec vinaigrette)	56 g	70	5	0,3	0	0	6	1	5	2	20	230	2	2
Sirop d'érable	42 g	190	0	0	0	0	32	0	28	0	0	10	0	4
Jambon (1)	35 g	35	1	0,3	0	15	1	0	1	0	0	300	2	0
Bacon (1)	8 g	45	3,5	1	0	10	0	0	0	0	0	180	0	0
Saucisse (1)	41 g	140	13	5	0	20	3	0	1	0	0	360	2	0
Pain blanc (1)	42 g	120	2	0,3	0	0	18	1	2	2	0	210	10	4
Pain de blé (1)	44 g	120	3	0,4	0	0	18	2	2	2	0	230	6	2
Pain de ménage (1)	51 g	150	4	1	0	0	23	2	2	2	0	200	10	4
Pain de ménage multigrain (1)	51 g	150	4,5	1	0	0	22	4	0	2	0	200	8	4
Pain sans gluten (1)	38 g	110	4,5	1	0	0	17	2	1	2	0	170	6	4
Muffin anglais	74 g	170	4,5	0,5	0	0	28	1	1	4	2	270	15	2
Sauce hot fudge	56 g	190	8	7	0,2	0	31	1	27	0	0	100	40	4
Vinaigrette balsamique érable	60 g	310	30	2,5	0,3	0	11	0	10	0	2	80	0	2

#### DESSERTS

Brownies (portion enfant)	160 g	530	28	16	0,1	65	7	63	1	51	10	280	15	15
Sundae chocolat	146 g	480	26	20	0,3	45	5	60	1	53	8	190	40	10
Sundae caramel	146 g	450	19	13	0,2	45	4	66	0	46	8	135	2	10
Sundae fraises	146 g	330	18	13	0,2	45	4	40	1	33	8	100	4	8
Yogourt aux fraises	90 g	80	1,5	1	0	5	4	14	0	12	2	45	0	10
Yogourt à la vanille	90 g	80	1,5	1	0	5	4	13	0	12	2	45	0	10
Trempette de fruits et chocolat	236 g	300	8	7	0,2	0	57	4	44	15	70	105	40	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	15	6	0,3	35	17	33	3	6	20	35	1230	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	180	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