

TABLEAU DES

**ALLERGÈNES
ALIMENTAIRES
ET VALEURS
NUTRITIVES**



normandin

ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

VALEURS NUTRITIVES

Les renseignements nutritionnels que vous retrouvez dans ce document proviennent des mélanges standard de produits, obtenus par des analyses laboratoire, avec notre logiciel de nutrition APPUI et sur les renseignements obtenus auprès de nos fournisseurs. Des variations dans les données peuvent se produire en raison des différents fournisseurs, de possibles substitutions d'ingrédients ou modifications à la recette, de la préparation en restaurant et du moment de la saison. Des variations de portions peuvent être observées dans les assiettes. Les présents renseignements sont ceux des produits compris dans le menu Normandin, mais peuvent ne pas inclure certains autres produits offerts en restaurant. Ces renseignements sont sujets à modification en tout temps. Veuillez consulter le présent site Internet périodiquement pour prendre connaissance des mises à jour.

ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

TABLE DES MATIÈRES

DÉJEUNERS

ASSIETTE DÉJEUNER
ACCOMPAGNEMENT
DÉJEUNER

ENTRÉES

ENTRÉES

BOISSONS

BOISSONS

SALADES

SALADES REPAS
POKE BOL
BOL REPAS
SALADES
ACCOMPAGNEMENT
VINAIGRETTE

BURGERS ET FRITES

BURGERS
ASSIETTE STEAK HACHÉ
FRITES ET POUTINES

SANDWICHS

SANDWICHS

PÂTES ET POISSONS

PÂTES
ASSIETTE POISSONS
SUPPLÉMENT

POULET

POULET
CÔTES LEVÉES

PIZZAS

PIZZAS GOURMETS
PIZZAS TRADITIONNELLES
COMBO MINI PIZZA

SAISONNIER

MENU DES SUCRES
MENU ESTIVAL
MENU D'AUTOMNE
MENU DES FÊTES
MENU DU JOUR
SOUPES
DESSERTS

ACCOMPAGNEMENTS

SAUCES
ACCOMPAGNEMENTS

MENU ENFANTS

ENTRÉES
PLATS PRINCIPAUX
DESSERTS

DESSERTS

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
ASSIETTE DÉJEUNER												
Déjeuner santé (œuf, muffin anglais, cheddar, fromage cottage, céréales, yogourt, fruits)	X	X	X	X			X		X	X		X
Assiette brunch (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, fruits, pâté, fèves au lard, rondelles, tartinade)	X		X	X					X		X	X
Assiette brunch fruité (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, cheddar, yogourt, fruits, tartinade)	X		X	X							X	X
Assiette campagnarde (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	X	X	X	X					X		X	X
Assiette campagnarde (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	X	X	X	X					X		X	X
Assiette campagnarde aux légumes (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	X	X	X	X					X			X
Assiette campagnarde aux légumes (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	X	X	X	X					X		X	X
Poutine déjeuner	X	X	X	X					X		X	X
Bagel sésame déjeuner et fruits frais (bagel, œuf, jambon, fromage, bacon, fruits)	X	X	X	X						X		X
Bagel sésame fromage à la crème et fruits	X	X		X						X		X
Bagel sésame et fromage à la crème	X	X		X						X		X
No. 2 (1 œuf, rondelles, fruits, tartinade)			X						X			
No. 3 (1 œuf, rondelles, fruits, tartinade, crêpes, bacon ou jambon ou saucisse)			X						X			
No. 4 (2 œufs, rondelles, fruits, tartinade)			X						X			
No. 5 (2 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade, choix jambon ou saucisse)			X						X			
No. 5+ (2œufs, bacon, cretons, rondelles, mixi-fruits, choix jambon ou saucisse)	X		X						X			X
No. 6 (3 œufs, bacon, saucisse, rondelles, fruits, tartinade)	X		X	X					X		X	X
Omelette jambon fromage (avec rondelles, tartinade et fruits)			X	X					X			
Omelette campagnarde (avec rondelles, tartinade et fruits)	X	X	X	X					X		X	X
Omelette campagnarde aux légumes (avec rondelles, tartinade et fruits)	X	X	X	X					X		X	X
3 crêpes (avec fruits et sirop)	X	X	X	X								X
Crêpes aux fruits frais (avec tartinade)	X	X	X	X								X
Crêpes choco-bananes (avec fruits)	X	X	X	X								X
Crêpes roulées au sucre à la crème	X	X	X	X								X
Œuf bénédicte au jambon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
Œuf bénédicte au jambon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
ASSIETTE DÉJEUNER												
Œufs bénédictine jambon érable (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
Œuf bénédictine smoked meat (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
Œufs bénédictine smoked meat (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
Œuf bénédictine avocat bacon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
Œufs bénédictine avocat bacon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X	X	X	X
ACCOMPAGNEMENT DÉJEUNER												
Tartinade de fraise												
Jambon									X			
Jambon à l'érable												
Bacon (3)												
Saucisses (3)	X			X							X	X
Cretons maison	X											X
Fèves au lard									X		X	
Fromage de chèvre				X								
Pâté à la viande (1)	X			X								X
Rôtie pain blanc (2)	X	X	X	X						X		X
Rôtie pain blé (2)	X	X	X	X						X		X
Rôtie pain de ménage (2)	X	X								X		X
Rôtie pain de ménage multigrain (2)	X	X								X		X
Rôtie pain sans gluten (2)		X	X							X		
Muffin anglais grillé	X	X	X	X					X	X		X
Bagel sésame	X	X								X		X
Fruits frais (mixi-fruits) (orange, kiwi, melon d'eau, cantaloup, ananas, raisins, bananes)												
Yogourt-matin portion régulière (fraises)	X			X			X					X
Coupe de fruits frais (melon d'eau, cantaloup, orange, raisins, kiwis, ananas)				X								
Panier matin	X	X	X	X						X		X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
ASSIETTE BURGERS												
Burger régulier (seul)	X	X	X	X						X		
Burger fromage (seul)	X	X	X	X						X		X
Burger régulier (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X		X					X	X	X	X
Burger fromage (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X					X	X	X	X
Burger gourmet (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Burger géant piquant (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Burger twister (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X					X		X	X
Végé burger (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X					X			X
Burger de poulet croustillant (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X					X		X	X
Burger en sauce régulière (avec frites, salade fish'n chips)	X	X	X	X					X	X		X
ASSIETTE STEAK HACHÉ												
Steak haché sauce régulière et oignons (avec légumes du jour et pomme de terre purée)	X	X	X	X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
FRITES ET POUTINES												
Frites régulier												
Frites familial (4 portions)												
Frites sauce régulière « Le p'tit creux »	X	X		X					X			X
Frites sauce régulière « La fringale »	X	X		X					X			X
Frites sauce régulière « La gourmande »	X	X		X					X			X
Frites sauce spaghetti « Le p'tit creux »	X											X
Frites sauce spaghetti « La fringale »	X											X
Frites sauce spaghetti « La gourmande »	X											X
Frites sauce régulière « Familiale » (4 portions)	X	X		X					X			X
Frites sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	X											X
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 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 spaghetti « Familiale » (4 portions)	X			X								X
Poutine général Tao « la fringale »	X	X		X	X	X			X	X		X
Poutine général Tao « la gourmande »	X	X		X	X	X			X	X		X
Poutine smoked meat « La fringale »	X	X		X					X		X	X
Poutine smoked meat « La gourmande »	X	X		X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
ASSIETTE SANDWICHS												
Club sandwich au poulet (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	X	X	X	X						X	X	X
Club sandwich au smoked meat (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	X	X	X	X						X	X	X
Sandwich chaud au poulet sauce régulière (avec frites, salade fish'n chips et pois vert)	X	X	X	X					X	X		X
Sandwich smoked meat classique (avec frites, salade de chou, cornichon et moutarde)	X	X	X	X					X	X	X	X
Wrap au poulet (avec frites et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X					X		X	X
Sandwich artisan poulet club (avec frites et mayonnaise cajun)	X		X	X							X	X
Sandwich artisan bœuf Kansas (avec frites et mayonnaise épicée)	X	X	X	X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
ASSIETTE POULET												
Poulet BBQ cuisse (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
Poulet BBQ poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
Poulet BBQ deux cuisses (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
Demi-poulet BBQ (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
Filet de poitrine (3) (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
Brochette de poulet (avec riz, rondelle, salade César et sauce BBQ)	X	X	X	X					X		X	X
Poulet frit (3) (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
ASSIETTE CÔTES LEVÉES												
Côtes levées entières (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
Demi-côte levée (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
Demi-côte levée et poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
Demi-côte levée et cuisse (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
Demi-côte levée et filet de poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
PIZZAS GOURMETS												
Cinqphonie	X	X		X								X
Végétarienne « deluxe »	X	X		X								X
Sicilienne	X	X		X								X
Saumon Fumé	X	X	X	X	X	X			X		X	X
PIZZAS TRADITIONNELLES												
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
Poulet BBQ mini	X	X		X					X			X
Poulet BBQ petite (1/2 pizza)	X	X		X					X			X
Poulet BBQ moyenne (1/6 pizza)	X	X		X					X			X
Poulet BBQ large (1/8 pizza)	X	X		X					X			X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
PIZZAS TRADITIONNELLES												
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
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
Smoked meat mini	X		X	X					X		X	X
Smoked meat petite (1/2 pizza)	X		X	X					X		X	X
Smoked meat moyenne (1/6 pizza)	X		X	X					X		X	X
Smoked meat large (1/8 pizza)	X		X	X					X		X	X
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 côtes levées large (1/8 pizza)	X	X		X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
COMBO MINI PIZZA												
Combo pizza fromage et spaghetti	X			X								X
Combo pizza fromage et salade César	X		X	X								X
Combo pizza fromage et salade du chef	X			X								X
Combo pizza fromage et frites	X			X								X
Combo pizza végétarienne et spaghetti	X			X								X
Combo pizza végétarienne et salade César	X		X	X								X
Combo pizza végétarienne et salade du chef	X			X								X
Combo pizza végétarienne et frites	X			X								X
Combo pizza pepperoni et spaghetti	X			X								X
Combo pizza pepperoni et salade César	X		X	X								X
Combo pizza pepperoni et salade du chef	X			X								X
Combo pizza pepperoni et frites	X			X								X
Combo pizza garnie et spaghetti	X			X								X
Combo pizza garnie et salade César	X		X	X								X
Combo pizza garnie et salade du chef	X			X								X
Combo pizza garnie et frites	X			X								X
Combo pizza poulet BBQ et spaghetti	X	X		X					X			X
Combo pizza poulet BBQ et salade César	X	X	X	X					X			X
Combo pizza poulet BBQ et salade du chef	X	X		X					X			X
Combo pizza poulet BBQ et frites	X	X		X					X			X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
COMBO MINI PIZZA												
Combo pizza suprême et spaghetti	X			X								X
Combo pizza suprême et salade César	X		X	X								X
Combo pizza suprême et salade du chef	X			X								X
Combo pizza suprême et frites	X			X								X
Combo pizza bacon et spaghetti	X			X								X
Combo pizza bacon et salade César	X		X	X								X
Combo pizza bacon et salade du chef	X			X								X
Combo pizza bacon et frites	X			X								X
Combo pizza spéciale Normandin et spaghetti	X			X								X
Combo pizza spéciale Normandin et salade César	X		X	X								X
Combo pizza spéciale Normandin et salade du chef	X			X								X
Combo pizza spéciale Normandin et frites	X			X								X
Combo pizza smoked meat et spaghetti	X		X	X					X		X	X
Combo pizza smoked meat et salade César	X		X	X					X		X	X
Combo pizza smoked meat et salade du chef	X		X	X					X		X	X
Combo pizza smoked meat et frites	X		X	X					X		X	X
Combo pizza côtes levées et spaghetti	X	X		X					X		X	X
Combo pizza côtes levées et salade César	X	X	X	X					X		X	X
Combo pizza côtes levées et salade du chef	X	X		X					X		X	X
Combo pizza côtes levées et frites	X	X		X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
MENU DES SUCRES												
Assiette brunch déjeuner quiche fruité	X	X	X	X								X
Assiette brunch déjeuner quiche	X	X	X	X					X		X	X
Crêpes aux fraises	X	X	X	X								X
Quiche jambon et épinards	X	X	X	X								X
Pizza poulet bacon édition à l'érable												
Burger de la Cabane												
MENU ESTIVAL												
Lobster roll (avec frites et mayonnaise)	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Pizza homard mini	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Pizza homard petite (1/2 pizza)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Pizza homard moyenne (1/6 pizza)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Pizza homard large (1/8 pizza)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Combo pizza homard et spaghetti	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Combo pizza homard et salade César	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Combo pizza homard et salade du chef	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Combo pizza homard et frites	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Poké bol homard	X	X	X	X	X	X			X		X	X
MENU D'AUTOMNE												
Pâté à l'oie (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	X	X	X	X					X		X	X

PLATS AU MENU

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
DESSERTS												
Tarte à la noix de coco	X	X	X	X								X
Tarte aux pommes (avec sauce sucre à la crème)	X	X		X					X			X
Tarte au sucre	X	X	X	X								X
Gâteau au fromage (avec coulis à la fraise)	X	X	X	X					X			X
Gâteau au chocolat (avec sauce hot fudge)	X	X	X	X								X
Brownies (avec crème glacée et noix)	X	X	X	X			X			X		X
Sundae au chocolat (avec garnitures)		X		X			X		X	X		
Sundae aux fraises (avec garnitures)				X			X		X	X		
Sundae au caramel (avec garnitures)		X		X			X		X	X		

VALEURS NUTRITIVES

TABLE DES MATIÈRES

DÉJEUNERS

ASSIETTE DÉJEUNER
ACCOMPAGNEMENT
DÉJEUNER

ENTRÉES

ENTRÉES

BOISSONS

BOISSONS

SALADES

SALADES REPAS
POKE BOL
BOL REPAS
SALADES
ACCOMPAGNEMENT
VINAIGRETTE

BURGERS ET FRITES

BURGERS
ASSIETTE STEAK HACHÉ
FRITES ET POUTINES

SANDWICHS

SANDWICHS

PÂTES ET POISSONS

PÂTES
ASSIETTE POISSONS
SUPPLÉMENT

POULET

POULET
CÔTES LEVÉES

PIZZAS

PIZZAS GOURMETS
PIZZAS TRADITIONNELLES
COMBO MINI PIZZA

SAISONNIER

MENU DES SUCRES
MENU ESTIVAL
MENU D'AUTOMNE
MENU DES FÊTES
MENU DU JOUR
SOUPES
DESSERTS

ACCOMPAGNEMENTS

SAUCES
ACCOMPAGNEMENTS

MENU ENFANTS

ENTRÉES
PLATS PRINCIPAUX
DESSERTS

DESSERTS

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ASSIETTE DÉJEUNER																						
Déjeuner santé (œuf, muffin anglais, cheddar, fromage cottage, céréales, yogourt, fruits)	467	430	13	17	6	0	30	60	5	16	36	36	22	195	550	24	650	19	350	26	2,5	15
Assiette brunch (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, fruits, pâté, fèves au lard, rondelles, tartinade)	615	990	51	68	16	0	80	92	14	49	28	28	39	350	1160	50	1550	46	125	10	6	35
Assiette brunch fruité (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, cheddar, yogourt, fruits, tartinade)	592	700	40	53	17	0	85	50	4	13	40	40	37	430	1070	46	1300	39	450	34	3	16
Assiette campagnarde (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	683	1030	57	75	13	0	65	93	9	31	20	20	32	195	1300	57	2150	63	450	35	3,5	19
Assiette campagnarde (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	548	880	54	72	14	0	70	61	5	19	19	19	34	340	1350	59	1500	45	450	36	3	18
Assiette campagnarde aux légumes (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	623	770	37	50	8	0	40	84	9	33	17	17	23	150	710	31	1750	52	400	31	3	17
Assiette campagnarde aux légumes (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	701	910	47	63	10	0	50	89	10	34	20	20	29	285	920	40	1900	56	450	35	4	21
Poutine déjeuner	541	900	54	71	13	0	65	75	7	23	11	11	27	180	1160	50	1800	53	400	30	2,5	15
Bagel sésame déjeuner et fruits frais (bagel, œuf, jambon, fromage, bacon, fruits)	434	560	17	23	6	0	30	72	5	19	26	26	31	215	1160	50	1350	40	225	17	5	27
Bagel sésame fromage à la crème et fruits	347	520	21	29	8	0	40	70	5	19	25	25	12	20	500	22	450	14	125	10	3,5	20
Bagel sésame et fromage à la crème	122	390	18	24	7	0	35	46	2	7	6	6	10	27	470	20	75	3	75	7	3	17
No. 2 (1 œuf, rondelles, fruits, tartinade)	252	270	9	13	1,5	0	8	38	4	13	8	8	7	115	70	3	700	21	50	4	1,5	9
No. 3 (1 œuf, rondelles, fruits, tartinade, crêpes, bacon ou jambon ou saucisse)	276	350	16	21	3,5	0	18	39	4	14	9	9	10	130	200	9	750	23	50	4	1,5	9
No. 4 (2 œufs, rondelles, fruits, tartinade)	299	330	13	17	2,5	0	12	40	4	14	9	9	12	245	120	5	800	24	75	5	2,25	13
No. 5 (2 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade, choix jambon ou saucisse)	323	410	20	27	5	0	25	41	4	15	9	9	14	260	250	11	850	25	75	5	2,25	13
No. 5+ (2œufs, bacon, cretons, rondelles, mixi-fruits, choix jambon ou saucisse)	437	550	26	35	7	0	35	55	6	20	16	16	22	305	480	21	1200	35	75	7	3	16
No. 6 (3 œufs, bacon, saucisse, rondelles, fruits, tartinade)	492	730	45	60	14	0	70	50	5	16	13	13	28	465	830	36	1100	33	100	7	3,5	20
Omelette jambon fromage (avec rondelles, tartinade et fruits)	483	630	32	42	12	0	60	50	5	16	14	14	33	470	730	32	1600	48	300	25	3,5	20
Omelette campagnarde (avec rondelles, tartinade et fruits)	580	850	51	68	15	0	75	61	5	18	19	19	34	485	1120	49	1550	45	350	28	4	21
Omelette campagnarde aux légumes (avec rondelles, tartinade et fruits)	623	760	42	55	11	0	55	64	7	25	20	20	29	460	760	33	1400	42	400	30	4	22
3 crêpes (avec fruits et sirop)	490	750	11	14	3	0	15	138	3	11	69	69	25	275	900	39	750	22	400	32	5,5	30
Crêpes aux fruits frais (avec tartinade)	813	670	9	11	2	0	10	134	11	40	69	69	21	185	630	27	1450	43	350	26	5,5	29
Crêpes choco-bananes (avec fruits)	651	930	22	29	15	0	75	169	10	37	86	86	23	185	780	34	1550	45	300	25	6	32
Crêpes roulées au sucre à la crème	140	250	6	8	2,5	0	12	38	1	3	18	18	8	100	300	13	175	5	125	10	1,75	10
Œuf bénédicte au jambon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	396	550	25	34	3,5	0	18	62	5	17	14	14	15	145	690	30	1300	38	125	9	3	16
Œuf bénédicte au jambon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	538	790	37	50	6	0	30	82	5	19	18	18	28	305	1200	52	1800	53	175	14	4,5	26

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ASSIETTE DÉJEUNER																						
Œufs bénédicte jambon érable (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	467	430	13	17	6	0	30	60	5	16	36	36	22	195	550	24	650	19	350	26	2,5	15
Œuf bénédicte smoked meat (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	615	990	51	68	16	0	80	92	14	49	28	28	39	350	1160	50	1550	46	125	10	6	35
Œufs bénédicte smoked meat (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	592	700	40	53	17	0	85	50	4	13	40	40	37	430	1070	46	1300	39	450	34	3	16
Œuf bénédicte avocat bacon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	683	1030	57	75	13	0	65	93	9	31	20	20	32	195	1300	57	2150	63	450	35	3,5	19
Œufs bénédicte avocat bacon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	548	880	54	72	14	0	70	61	5	19	19	19	34	340	1350	59	1500	45	450	36	3	18
ACCOMPAGNEMENT DÉJEUNER																						
Tartinade de fraise	30	25	0	0	0	0	0	6	0	1	5	5	0,1	0	0	0	30	1	0	0	0,2	1
Jambon	70	80	2	3	0,5	0	2	2	0	0	1	1	12	30	470	20	950	28	0	0	0,5	3
Jambon à l'érable	100	100	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	17	40	710	31	300	9	10	1	0,5	3
Bacon (3)	24	100	9	12	3	0	15	0	0	0	0	0	3	15	180	8	40	1	0	0	0	0
Saucisses (3)	123	280	25	33	9	0	45	5	0	0	3	3	10	50	620	27	150	5	0	0	0,5	3
Cretons maison	40	70	4,5	6	1,5	0	8	1	0	0	0	0	6	20	200	9	100	3	0	0	0,2	1
Fèves au lard	112	160	2,5	3	0	0	0	29	7	27	13	13	8	0	115	5	50	2	30	2	1,5	8
Fromage de chèvre	75	210	17	23	11	0,5	58	4	1	5	1	1	12	65	240	10	125	4	50	5	0,1	0
Pâté à la viande (1)	71	280	22	29	9	0	45	12	1	3	1	1	8	30	460	20	125	4	20	2	2	11
Rôtie pain blanc (2)	86	240	7	10	1	0	5	37	2	7	3	3	8	0	430	19	75	2	100	7	3	16
Rôtie pain blé (2)	90	260	8	10	1	0	5	37	4	15	2	2	10	0	480	21	0	0	50	4	2,25	13
Rôtie pain de ménage (2)	102	290	8	10	1,5	0	8	46	3	11	4	4	9	0	410	18	100	3	75	5	3	16
Rôtie pain de ménage multigrain (2)	102	300	9	12	1,5	0	8	44	7	25	0	0	11	0	410	18	225	7	75	5	2	12
Rôtie pain sans gluten (2)	71	180	4,5	6	1	0	5	33	4	14	2	2	4	0	310	14	50	2	100	7	1,5	8
Muffin anglais grillé	74	170	4,5	6	0,5	0	2	28	1	3	1	1	5	0	270	12	40	1	30	2	2	11
Bagel sésame	86	290	9	12	1	0	5	44	2	7	4	4	8	0	370	16	75	3	40	3	3	17
Fruits frais (mixi-fruits) (orange, kiwi, melon d'eau, cantaloup, ananas, raisins, bananes)	135	80	0	0	0	0	0	21	3	9	14	14	1	0	0	0	300	9	20	2	0,4	2
Yogourt-matin portion régulière (fraises)	170	250	7	9	4,5	0	22	41	3	10	23	23	7	5	85	4	225	6	150	12	1	6
Coupe de fruits frais (melon d'eau, cantaloup, orange, raisins, kiwis, ananas)	451	280	2,5	4	1	0	5	65	7	27	48	48	5	5	40	2	800	24	125	9	1	6
Panier matin	202	480	14	19	3	0	15	71	3	10	7	7	19	25	820	36	250	8	40	3	4,5	25

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ENTRÉES																						
Soupe aux légumes	224	40	0	1	0	0	0	10	2	6	4	4	1	0	630	28	500	15	30	2	0,4	2
Fondues parmesan maison (2 avec laitue et tomate)	142	230	16	21	5	0	25	17	1	4	4	4	7	10	560	24	175	5	200	16	0,5	3
Bâtonnets de fromage (4 avec laitue et sauce spaghetti)	135	140	8	11	2,5	0	12	10	2	8	3	3	7	15	520	23	175	5	125	11	1,25	7
Oignons français	270	700	40	53	5	1	30	73	6	22	9	9	9	0	1380	60	225	7	100	7	5,5	30
Nachos Le solo	278	580	36	49	9	0	45	49	6	21	5	5	13	35	1330	58	225	6	300	22	1,75	9
Nachos L'Amigo	520	1100	68	90	14	0	70	97	12	42	9	9	25	50	2670	116	350	11	550	41	3,5	18
Ailes de poulet (8 avec crudités, crème sûre et sauce whisky)	350	650	45	60	11	0	55	15	1	2	11	11	45	290	1260	55	550	16	40	3	2	11
Ailes de poulet (16 avec crudités, crème sûre et sauce whisky)	628	1250	90	121	21	1	110	16	1	3	13	13	92	590	2260	98	1000	29	40	3	4	21
Bouchées de poulet (bouchées mix)	80	170	10	14	1,5	0	8	5	1	3	0	0	14	40	55	2	175	5	10	1	0,3	2
Oignons français (bouchées mix)	121	320	19	25	2,5	0	12	33	3	10	4	4	4	0	610	27	100	3	40	3	2,5	13
Filets de poulet (4) (bouchées mix)	131	340	21	29	2	0	10	19	2	7	5	5	18	30	400	18	175	5	20	1	1,25	7
Ailes de poulet (6) (bouchées mix)	188	410	31	41	7	0	35	0	0	0	1	1	32	205	680	29	300	9	0	0	1,25	7
Bâtonnets de fromage (4) (bouchées mix)	75	100	7	9	2	0	10	6	1	4	1	1	4	10	280	12	30	1	125	10	0,4	2
Crudités (bouchées mix)	100	30	0	0	0	0	0	7	2	7	4	4	1	0	30	1	225	7	20	2	0,3	2
Sauce trempette BBQ fumée (bouchées mix)	40	70	2,5	4	1,5	0	8	10	0	1	7	7	1	10	270	12	75	2	30	2	0,2	1

PLATS AU MENU

	PORTION (ml)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
BOISSONS																						
Cocktail de fruits	289	160	0	1	0	0	0	41	3	10	32	32	1	0	10	0	350	11	40	3	0,5	3
Jus d'orange (petit)	215	100	0	0	0	0	0	23	0	0	18	18	2	0	10	1	400	12	20	1	0,2	1
Jus d'orange (grand)	365	170	0	0	0	0	0	39	0	0	31	31	3	0	20	1	650	20	30	2	0,4	2
Jus de pamplemousse (petit)	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	20	20	0	0	10	0	0	0	20	2	0,2	2
Jus de pamplemousse (grand)	365	150	0	0	0	0	0	37	0	0	34	34	0	0	15	1	0	0	30	3	0,4	2
Jus de pommes (petit)	215	100	0	0	0	0	0	23	0	0	22	22	0	0	12	1	200	6	20	2	0,2	1
Jus de pommes (grand)	365	160	0	0	0	0	0	39	0	0	37	37	0	0	20	1	350	10	30	3	0,4	2
Jus de raisin (petit)	215	100	0	0	0	0	0	25	0	0	23	23	0	0	15	1	0	0	20	2	0,2	1
Jus de raisin (grand)	365	180	0	0	0	0	0	42	0	0	39	39	0	0	20	1	0	0	30	3	0,4	2
Jus de tomates (petit)	215	45	0	0	0	0	0	9	2	6	5	5	2	0	410	18	350	11	20	2	1,5	9
Jus de tomates (grand)	365	70	0	0	0	0	0	15	3	10	9	9	3	0	700	31	650	19	30	3	2,5	15
7up fontaine (petit)	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	22	22	0	0	50	2	0	0	0	0	0	0
7up fontaine (grand)	365	150	0	0	0	0	0	37	0	0	37	37	0	0	85	4	0	0	0	0	0	0
Pepsi fontaine (petit)	215	90	0	0	0	0	0	25	0	0	25	25	0	0	20	1	10	0	0	0	0	0
Pepsi fontaine (grand)	365	160	0	0	0	0	0	43	0	0	43	43	0	0	35	2	10	0	0	0	0	0
Pepsi diète fontaine (petit)	215	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	1	10	0	0	0	0,1	0
Pepsi diète fontaine (grand)	365	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	2	20	1	0	0	0,1	1
Brisk fontaine (petit)	215	45	0	0	0	0	0	11	0	0	11	11	0	0	30	1	10	0	0	0	0	0
Brisk fontaine (grand)	365	80	0	0	0	0	0	19	0	0	19	19	0	0	50	2	10	0	0	0	0	0
Crush fontaine (petit)	215	110	0	0	0	0	0	29	0	0	29	29	0	0	40	2	0	0	0	0	0	0
Crush fontaine (grand)	365	190	0	0	0	0	0	50	0	0	50	50	0	0	65	3	0	0	0	0	0	0
Lait (petit)	215	110	4	6	2,5	0	12	10	0	0	10	10	8	15	100	4	350	10	1050	82	0	0
Lait (grand)	365	180	7	9	4	0	20	17	0	0	17	17	13	30	170	7	550	17	1800	139	0	0
Café régulier	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café décaféiné	250	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	100	0	10	0	0	0,1
Café espresso	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	5	0	50	2	0	0	0,1	0
Café allongé	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	20	1	175	5	0	0	0,2	1
Café au lait	285	70	3	4	1,5	0	8	7	0	0	7	7	5	10	80	4	350	10	700	53	0,1	1
Café cappuccino	185	35	1,5	2	1	0	5	3	0	0	3	3	2	5	45	2	225	7	300	24	0,2	1
Chocolat chaud	278	120	2	3	2	0	10	23	1	4	19	19	1	0	140	6	0	0	30	2	0,75	5

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
SALADES REPAS																						
Salade César (avec vinaigrette)	260	350	30	40	5	0	25	9	4	14	3	3	7	20	740	32	40	1	125	10	2,5	13
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	437	530	34	45	6	0	30	14	4	16	6	6	39	100	1020	45	100	3	125	10	5	28
Salade thaïe (avec vinaigrette)	469	630	31	41	3,5	0	18	61	7	24	34	34	29	75	1010	44	650	20	75	6	2,25	13
POKE BOL																						
Poké bol saumon	624	950	47	63	6	0	30	104	9	33	27	27	31	85	1530	66	650	19	100	7	3,5	20
Poké bol Général Tao	589	960	42	56	5	0	25	106	9	30	29	29	37	105	1710	75	600	18	75	5	3	18
BOL-REPAS																						
Bol quinoa chèvre	525	810	43	57	13	1	70	88	19	67	35	35	29	65	1040	45	600	17	20	15	4	23
Bol quinoa poulet	525	660	28	38	2,5	0	12	71	15	54	24	24	36	50	1070	46	450	13	150	12	5	28
Bol-repas thon et canneberges	570	720	27	36	2,5	0	12	85	17	62	33	33	82	70	1280	56	700	20	175	13	5	29
SALADES ACCOMPAGNEMENT																						
Salade de chou (avec vinaigrette)	112	130	10	13	0,5	0	2	11	1	4	9	9	1	5	460	20	0	0	20	2	0,3	2
Salade du chef entrée (avec vinaigrette)	96	80	5	7	0	0	0	7	2	6	4	4	1	0	230	10	125	3	30	2	0,3	2
Salade César entrée (avec vinaigrette)	130	180	15	20	2,5	0	12	5	2	7	1	1	4	10	370	16	20	1	75	5	1,25	7
Salade à fish'n chips (avec vinaigrette)	50	40	3,5	5	0	0	0	1	1	3	1	1	1	0	60	3	40	1	20	1	0,3	2
SALADES ACCOMPAGNEMENT																						
Vinaigrette framboise	45	100	8	11	0	0	0	9	0	2	8	8	0,5	0	170	7	50	1	20	1	0,1	1
Vinaigrette tomate origan	45	110	9	12	1	0	5	6	0	2	5	5	1	0	340	15	75	2	30	2	0,2	1
Vinaigrette sésame mandarine	45	130	9	12	0	0	0	11	0	0	10	10	0	0	250	11	20	1	10	1	0	0
Vinaigrette César	45	180	19	25	2,5	0	12	2	0	1	0	0	1	10	320	14	10	0	30	3	0,1	1

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
BURGERS																						
Burger régulier (seul)	174	340	12	16	7	0	35	36	1	5	10	10	22	50	730	32	300	9	75	5	3	18
Burger fromage (seul)	193	390	15	20	9	0,5	48	38	1	5	11	11	26	60	1020	44	300	9	175	13	3	18
Burger régulier (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	504	810	35	47	9	0,5	48	95	8	27	14	14	27	50	960	42	1250	37	100	8	4,5	26
Burger fromage (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	523	860	39	52	10	0,5	52	97	8	27	15	15	31	60	1240	54	1250	37	200	16	4,5	26
Burger gourmet (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	630	1040	57	75	12	1	65	104	9	33	10	10	32	65	1000	43	1650	48	150	12	5	27
Burger géant piquant (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	727	1220	65	87	20	1	105	111	10	34	18	18	49	120	1980	86	1700	50	250	19	7	38
Burger twister (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	646	1140	60	80	19	1	100	106	9	32	10	10	46	110	1110	48	1550	45	300	23	6,5	37
Végé burger (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	631	1310	85	114	13	0	65	115	11	38	13	13	27	75	1950	85	1350	40	450	34	4	24
Burger de poulet croustillant (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	672	1320	76	102	8	0,5	42	120	10	34	13	13	39	95	1650	72	1500	44	125	10	5,5	31
Burger en sauce régulière (avec frites, salade fish'n chips)	633	790	32	43	8	0	40	99	11	39	8	8	30	45	1640	71	1150	34	125	10	5,5	29
ASSIETTE STEAK HACHÉ																						
Steak haché sauce régulière et oignons (avec légumes du jour et pomme de terre purée)	604	560	26	35	14	0,5	72	40	8	27	7	7	37	95	1390	61	1350	40	100	7	4	22

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
FRITES ET POUTINES																						
Frites régulier	179	300	14	18	1	0	5	41	3	12	0	0	4	0	20	1	650	19	10	1	1	6
Frites familial (4 portions)	94	160	7	10	0,5	1	2	22	2	6	0	0	2	0	10	0	350	10	10	1	0,5	3
Frites sauce régulière « Le p'tit creux »	291	350	15	20	1,5	0	8	50	4	14	0	0	5	5	700	31	700	20	30	2	1,5	8
Frites sauce régulière « La fringale »	406	480	21	27	2	0	10	68	5	18	1	1	7	5	1060	46	950	27	40	3	2	10
Frites sauce régulière « La gourmande »	549	650	28	37	2,5	0	12	92	7	25	1	1	10	5	1410	61	1250	37	50	4	2,5	14
Frites sauce spaghetti « Le p'tit creux »	235	350	16	21	2	0	10	47	4	15	2	2	7	10	260	12	800	24	30	2	1,75	10
Frites sauce spaghetti « La fringale »	350	500	22	29	3,5	0	18	65	6	22	5	5	12	15	520	23	1200	36	40	3	3	17
Frites sauce spaghetti « La gourmande »	493	700	31	41	5	0	25	91	8	30	7	7	17	25	790	34	1700	50	50	5	4,5	24
Frites sauce régulière « Familiale » (4 portions)	183	220	10	13	1	0	5	31	2	9	0	0	3	0	440	19	450	13	20	1	1	5
Frites sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	169	240	11	14	1,5	0	8	31	3	10	2	2	6	10	260	11	600	17	20	2	1,5	8
Poutine sauce régulière « Le p'tit creux"	341	500	27	36	8	0	40	54	4	14	0	0	15	45	990	43	700	15	350	25	1,5	8
Poutine sauce régulière « La fringale »	506	770	44	58	16	0	80	76	5	19	1	1	27	85	1630	71	950	29	650	50	2	11
Poutine sauce régulière « La gourmande »	699	1090	63	83	24	0	120	104	7	26	1	1	39	130	2260	98	1350	39	950	74	2,5	15
Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »	285	500	27	36	9	0	45	51	4	15	2	2	17	50	530	23	850	25	300	25	2	11
Poutine sauce spaghetti « La fringale »	450	800	45	60	18	0	90	74	6	23	5	5	32	100	1080	47	1250	37	650	50	3	17
Poutine sauce spaghetti « La gourmande »	643	1150	66	88	26	0	130	104	9	32	7	7	47	150	1620	71	1800	52	1000	76	4,5	25
Poutine sauce régulière « Familiale » (4 portions)	233	370	21	28	8	0	40	36	3	9	0	0	13	45	720	32	450	14	300	25	1	5
Poutine sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)	219	390	22	30	9	0	45	36	3	11	2	2	16	50	540	24	600	18	350	25	1,5	9
Poutine général Tao « la fringale »	494	870	41	55	10	0	50	102	6	21	29	29	29	80	1710	74	1200	35	350	26	2	12
Poutine général Tao « la gourmande »	792	1430	70	93	19	0	95	157	9	32	47	47	55	160	2850	124	1800	52	700	53	3	18
Poutine smoked meat « la fringale »	474	700	37	49	11	0	55	72	5	19	2	2	23	65	1600	69	1050	32	350	27	2,5	14
Poutine smoked meat « la gourmande »	797	1260	70	94	25	0,5	128	114	8	29	5	5	51	145	3010	131	1800	53	700	54	4,5	26

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ASSIETTE SANDWICHS																						
Club sandwich au poulet (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	614	1090	57	76	7	0,5	38	117	9	32	14	14	32	60	1390	60	1300	38	175	13	6	33
Club sandwich au smoked meat (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	678	1300	73	97	11	0	60	122	9	33	17	17	41	125	2440	106	1100	32	175	14	7	39
Sandwich chaud au poulet sauce régulière (avec frites, salade fish'n chips et pois vert)	637	760	26	34	2,5	0	12	107	12	41	8	8	30	40	1810	79	1200	36	150	11	5,5	30
Sandwich smoked meat classique (avec frites, salade de chou, cornichon et moutarde)	595	1250	78	104	11	0,5	58	103	8	27	14	14	35	165	2840	123	850	26	125	9	4,5	26
Wrap au poulet (avec frites et mayonnaise 4 poivres)	482	1000	45	60	6	0	30	123	9	31	5	5	27	30	940	41	1550	45	200	15	5,5	31
Sandwich artisan poulet club (avec frites et mayonnaise cajun)	655	1720	119	159	19	0,5	98	113	9	32	5	5	50	130	1730	75	1050	31	550	42	5	28
Sandwich artisan bœuf Kansas (avec frites et mayonnaise épicée)	526	1160	72	95	8	0	40	102	8	29	3	3	28	100	1150	50	1150	34	75	6	5	28

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ASSIETTE SANDWICHS																						
Spaghetti sauce à la viande (demi avec pain à l'ail)	245	590	14	19	3,5	0	18	93	6	21	7	7	22	15	900	39	600	18	50	4	6	32
Spaghetti sauce à la viande (régulier avec pain à l'ail)	421	880	19	25	6	0	30	142	10	35	14	14	36	35	1530	67	1000	30	100	7	9,5	52
Lasagne sauce à la viande (demi avec pain à l'ail)	345	660	25	33	11	0	55	75	6	21	10	10	33	55	1680	73	700	21	400	32	6	34
Lasagne sauce à la viande (régulier avec pain à l'ail)	471	920	37	49	18	1	95	96	8	28	14	14	51	95	2310	101	900	27	800	60	8	43
Lasagne suprême (demi avec pain à l'ail)	399	770	33	44	14	0	70	79	7	24	11	11	39	80	2050	89	800	23	450	33	7	39
Lasagne suprême (régulier avec pain à l'ail)	582	1140	53	71	24	1	125	102	9	33	16	16	63	140	3070	133	1050	31	800	63	9	50
ASSIETTE POISSONS																						
Fish'n chips 1 morceau (avec frites, sauce tartare et salade fish'n chips)	421	810	52	69	4	0	20	67	6	22	4	4	20	60	610	27	1100	32	125	10	2,5	15
Fish'n chips 2 morceaux (avec frites, sauce tartare et salade fish'n chips)	539	1050	66	88	6	0	30	81	7	25	5	5	35	100	840	37	1350	40	150	12	4	22
Filet de poisson (avec frites, légumes du jour, sauce tartare et salade fish'n chips)	661	980	59	79	7	0	35	68	9	31	9	9	48	135	630	27	1900	56	150	12	3	15
SUPPLÉMENT																						
Gratiner (demi)	50	150	10	13	6	0	30	2	0	2	1	1	13	30	350	15	0	0	350	28	0,1	1
Gratiner (régulier)	100	300	20	27	13	0,5	68	4	1	4	2	2	25	65	700	31	0	0	750	57	0,2	1

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
POULET																						
Poulet BBQ cuisse (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	566	820	40	54	6	0	30	85	6	23	9	9	33	90	1980	86	800	24	75	5	3	16
Poulet BBQ poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	641	970	49	65	8	0	40	86	6	23	10	10	49	140	2360	103	850	25	75	6	3,5	20
Poulet BBQ deux cuisses (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	679	1040	53	71	9	0	45	87	6	23	10	10	58	170	2560	111	850	25	100	7	4	22
Demi-poulet BBQ (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	754	1190	62	83	12	0	60	88	7	23	10	10	74	220	2950	128	850	25	100	8	5	27
Filet de poitrine (3) (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	552	850	42	57	3,5	0	18	98	8	27	13	13	22	35	1710	75	950	28	50	4	2,5	15
Brochette de poulet (avec riz, rondelle, salade César et sauce BBQ)	758	900	35	46	5	0	25	112	9	33	11	11	31	60	2070	90	1400	42	125	10	4,5	24
Poulet frit (3) (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	831	1340	74	99	13	0	65	116	7	23	10	10	59	190	3490	152	850	25	50	4	22,5	126
CÔTES LEVÉES																						
Côtes levées entières (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	1353	2630	150	200	54	1	275	159	7	24	61	61	139	530	6000	261	2600	76	300	23	10,5	58
Demi-côte levée (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	903	1610	88	117	27	0,5	138	122	7	24	35	35	73	265	3680	160	1700	50	175	13	6	33
Demi-côte levée et poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	1091	1980	110	147	35	0,5	172	124	7	24	35	35	115	400	4660	203	1700	50	200	16	8	45
Demi-côte levée et cuisse (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	1016	1830	101	135	31	0,5	158	123	7	24	35	35	98	345	4270	186	1700	50	200	15	7	40
Demi-côte levée et filet de poitrine (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	996	1850	103	137	29	0,5	148	136	8	29	38	38	86	285	4040	176	1850	54	175	14	7	39

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
PIZZAS GOURMETS																						
Cinqphonie	300	730	37	49	20	1	105	65	4	15	5	5	34	95	1980	86	350	11	700	54	5	28
Végétarienne « deluxe »	370	540	20	27	3	0	15	79	7	24	7	7	14	0	2110	92	600	18	125	9	7	40
Sicilienne	316	660	31	41	8	0	40	71	6	21	5	5	26	55	2360	103	350	10	225	18	6	33
Saumon Fumé	316	740	34	46	5	0	25	75	4	14	8	8	34	35	1950	85	550	17	125	10	4	23
PIZZAS TRADITIONNELLES																						
Fromage mini	184	410	15	20	7	0	35	51	3	10	4	4	17	30	1040	45	175	5	350	29	3,5	18
Fromage petite (1/2 pizza)	162	370	14	19	7	0	35	44	3	9	4	4	17	30	980	42	200	4	400	29	3	17
Fromage moyenne (1/6 pizza)	110	240	9	12	4,5	0	22	28	2	6	2	2	11	20	630	27	100	3	250	19	2	10
Fromage large (1/8 pizza)	124	270	11	14	5	0	25	32	2	6	2	2	12	20	710	31	125	4	300	21	2	12
Végétarienne mini	259	450	17	22	7	0	35	56	4	13	5	5	19	30	1220	53	300	9	400	30	3,5	19
Végétarienne petite (1/2 pizza)	245	400	16	21	7	0	35	47	3	12	5	5	18	30	1130	49	300	9	400	30	3	17
Végétarienne moyenne (1/6 pizza)	163	270	10	14	4,5	0	22	32	2	8	3	3	12	20	750	33	200	6	250	20	2	11
Végétarienne large (1/8 pizza)	184	300	12	16	5	0	25	36	3	9	4	4	14	25	850	37	225	7	300	22	2,25	13
Pepperoni mini	224	540	24	32	10	0	50	54	3	11	3	3	26	65	1560	68	150	5	400	30	4	22
Pepperoni petite (1/2 pizza)	205	490	23	31	10	0	50	45	3	10	3	3	25	65	1470	64	125	4	400	30	3,5	19
Pepperoni moyenne (1/6 pizza)	137	330	15	20	6	0	30	30	2	7	2	2	17	45	990	43	100	3	250	20	2,25	13
Pepperoni large (1/8 pizza)	154	370	17	23	7	0	35	34	2	7	2	2	19	50	1110	48	100	3	300	22	2,5	14
Garnie mini	239	540	24	32	10	0	50	54	3	12	4	4	26	65	1570	68	200	6	400	30	4	22
Garnie petite (1/2 pizza)	220	490	23	31	10	0	50	46	3	11	3	3	25	65	1480	64	175	5	400	30	3,5	19
Garnie moyenne (1/6 pizza)	147	330	15	21	6	0	30	31	2	7	2	2	17	45	990	43	125	4	250	20	2,25	13
Garnie large (1/8 pizza)	165	370	17	23	7	0	35	34	2	8	3	3	19	50	1110	48	125	4	300	22	2,5	15
Poulet BBQ mini	254	500	17	22	7	0	35	62	3	12	11	11	27	60	1400	61	250	7	400	31	3,5	21
Poulet BBQ petite (1/2 pizza)	232	450	15	21	7	0	35	53	3	10	11	11	25	60	1300	56	225	7	400	30	3	18
Poulet BBQ moyenne (1/6 pizza)	155	300	10	14	4,5	0	22	36	2	7	7	7	17	40	870	38	150	4	250	20	2	12
Poulet BBQ large (1/8 pizza)	174	340	12	15	5	0	25	40	2	8	8	8	19	45	970	42	175	5	300	23	2,5	13

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
PIZZAS TRADITIONNELLES																						
Suprême mini	290	630	32	42	12	0	60	57	4	14	5	5	29	80	1730	75	300	9	400	32	4,5	25
Suprême petite (1/2 pizza)	268	570	30	40	12	0	60	48	4	13	5	5	28	75	1620	71	250	8	400	31	4	21
Suprême moyenne (1/6 pizza)	179	380	20	26	8	0	40	32	2	8	3	3	19	50	1080	47	175	5	250	21	2,5	14
Suprême large (1/8 pizza)	201	430	22	30	9	0	45	36	3	9	3	3	21	60	1220	53	200	6	300	23	3	16
Bacon mini	209	550	28	37	11	0	55	52	3	9	4	4	22	50	1230	54	200	6	400	29	3,5	18
Bacon petite (1/2 pizza)	190	500	27	36	11	0	55	43	2	8	4	4	21	50	1140	50	200	6	400	29	3	16
Bacon moyenne (1/6 pizza)	127	330	18	24	7	0	35	39	2	5	2	2	14	35	760	33	125	4	250	19	2	10
Bacon large (1/8 pizza)	142	370	20	27	8	0	40	32	2	6	3	3	16	40	850	37	150	4	300	22	2	12
Spéciale Normandin mini	311	580	25	34	10	0	50	60	4	15	7	7	29	70	1730	75	350	11	400	31	4,5	25
Spéciale Normandin petite (1/2 pizza)	292	530	24	32	10	0	50	51	4	14	6	6	28	70	1640	71	350	10	400	31	4	23
Spéciale Normandin moyenne (1/6 pizza)	195	350	16	21	7	0	35	34	3	9	4	4	18	45	1100	48	225	7	250	21	2,5	15
Spéciale Normandin large (1/8 pizza)	219	400	18	24	8	0	40	38	3	11	5	5	21	55	1230	54	250	8	300	23	3	17
Smoked meat mini	239	600	30	40	11	0	55	56	3	10	5	5	27	70	1640	71	250	8	400	31	4	21
Smoked meat petite (1/2 pizza)	220	560	29	39	10	0	50	47	3	9	5	5	26	70	1550	67	225	7	400	31	3,5	18
Smoked meat moyenne (1/6 pizza)	147	370	19	26	7	0	35	32	2	6	3	3	17	45	1040	45	150	5	250	20	2,25	12
Smoked meat large (1/8 pizza)	165	420	22	29	8	0	40	36	2	7	4	4	19	55	1160	51	175	5	300	23	2,5	14
Pizza côtes levées mini	269	560	18	24	7	0	35	69	4	12	17	17	30	65	1410	61	550	16	400	33	4,5	24
Pizza côtes levées petite (1/2 pizza)	250	500	17	22	7	0	35	59	3	11	16	16	29	65	1300	57	500	15	400	32	3,5	21
Pizza côtes levées moyenne (1/6 pizza)	167	340	11	15	5	0	25	39	2	7	10	10	20	45	870	38	350	10	250	21	2,5	14
Pizza côtes levées large (1/8 pizza)	188	380	13	17	6	0	30	44	2	8	12	12	22	50	980	43	400	11	300	24	3	16

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
COMBO MINI PIZZA																						
Combo pizza fromage et spaghetti	362	760	20	26	9	0	45	112	7	26	10	10	33	45	1590	69	650	19	400	32	7	39
Combo pizza fromage et salade César	314	590	30	40	9	0	45	56	5	17	5	5	21	40	1420	62	200	6	450	34	4,5	25
Combo pizza fromage et salade du chef	280	480	20	27	7	0	35	56	4	15	8	8	18	30	1250	54	300	9	400	30	3,5	20
Combo pizza fromage et frites	373	710	29	39	7	0	35	93	6	23	3	3	21	30	940	41	900	27	350	27	4	23
Combo pizza végétarienne et spaghetti	427	790	21	28	9	0	45	117	8	29	12	12	34	45	1770	77	750	22	400	33	7	40
Combo pizza végétarienne et salade César	379	620	32	42	10	0	50	61	6	20	7	7	22	40	1600	69	300	9	450	35	4,5	26
Combo pizza végétarienne et salade du chef	345	520	22	29	7	0	35	61	5	18	10	10	19	30	1430	62	400	12	400	31	3,5	21
Combo pizza végétarienne et frites	438	760	31	42	8	0	40	99	7	26	5	5	22	30	1110	48	1050	30	350	28	4,5	24
Combo pizza pepperoni et spaghetti	402	880	28	38	12	0	60	115	8	28	10	10	41	80	2110	92	650	19	450	33	7,5	42
Combo pizza pepperoni et salade César	354	710	39	52	12	0	60	59	5	18	5	5	30	75	1950	85	175	5	450	35	5	29
Combo pizza pepperoni et salade du chef	320	600	29	39	10	0	50	59	5	17	8	8	26	65	1760	77	300	8	400	31	4	23
Combo pizza pepperoni et frites	414	840	38	50	10	0	50	97	7	25	3	3	28	60	1420	62	900	27	350	28	4,5	26
Combo pizza garnie et spaghetti	417	890	28	38	12	0	60	116	8	28	11	11	42	80	2110	92	650	20	450	33	7,5	43
Combo pizza garnie et salade César	369	720	39	52	12	0	60	60	5	19	5	5	30	75	1950	85	225	6	450	36	5	29
Combo pizza garnie et salade du chef	335	610	29	39	10	0	50	60	5	17	8	8	27	65	1770	77	300	9	400	32	4	24
Combo pizza garnie et frites	428	940	38	50	10	0	50	98	7	25	3	3	29	60	1420	62	950	28	350	28	5	27
Combo pizza poulet BBQ et spaghetti	432	850	21	28	10	0	50	124	8	29	18	18	42	75	1940	84	750	22	450	33	7,5	42
Combo pizza poulet BBQ et salade César	384	680	32	42	10	0	50	67	5	19	13	13	31	75	1770	77	250	8	450	36	5	27
Combo pizza poulet BBQ et salade du chef	331	530	21	28	7	0	35	59	5	16	15	15	26	60	1510	66	350	10	400	31	3,5	19
Combo pizza poulet BBQ et frites	424	780	30	40	7	0	35	101	7	24	10	10	28	55	1200	52	950	28	350	27	4,5	24

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
COMBO MINI PIZZA																						
Combo pizza suprême et spaghetti	448	940	35	46	14	0	70	114	8	30	12	12	43	90	2180	95	750	22	450	33	8	44
Combo pizza suprême et salade César	420	810	47	63	15	0	75	62	6	22	6	6	33	90	2110	92	300	10	500	37	5,5	32
Combo pizza suprême et salade du chef	347	630	33	44	11	0	55	57	5	18	9	9	27	70	1730	75	350	11	400	30	4,5	24
Combo pizza suprême et frites	460	900	43	58	12	0	60	98	8	27	4	4	31	70	1510	66	1000	30	350	29	5	28
Combo pizza bacon et spaghetti	387	900	32	43	14	0	70	113	7	26	11	11	38	65	1780	77	700	20	400	32	7	39
Combo pizza bacon et salade César	339	730	43	58	14	0	70	57	5	17	5	5	26	65	1610	70	225	7	450	35	4,5	25
Combo pizza bacon et salade du chef	305	620	33	44	11	0	55	57	4	15	9	9	23	50	1440	62	350	10	400	31	3,5	20
Combo pizza bacon et frites	398	840	41	55	11	0	55	95	6	23	4	4	25	50	1110	48	950	28	350	27	4	23
Combo pizza spéciale Normandin et spaghetti	489	930	30	39	13	0	65	121	9	32	13	13	44	85	2280	99	850	25	450	34	8,5	46
Combo pizza spéciale Normandin et salade César	441	750	40	54	13	0	65	65	6	22	8	8	32	80	2110	92	400	12	450	37	6	32
Combo pizza spéciale Normandin et salade du chef	407	650	30	40	11	0	55	65	6	21	11	11	29	70	1940	84	500	14	450	33	5	27
Combo pizza spéciale Normandin et frites	500	890	39	52	11	0	55	104	8	29	6	6	31	65	1590	69	1100	33	400	30	5,5	30
Combo pizza smoked meat et spaghetti	431	980	34	46	13	0,5	68	122	8	28	13	13	43	85	2220	97	850	25	450	34	8	44
Combo pizza smoked meat et salade César	369	780	45	60	13	0,5	68	61	5	18	7	7	30	80	2020	88	300	8	450	36	5	28
Combo pizza smoked meat et salade du chef	335	670	35	46	11	0	55	61	5	16	10	10	27	70	1830	80	350	11	400	32	4	23
Combo pizza smoked meat et frites	428	890	43	57	11	0,5	58	99	7	24	5	5	29	65	1470	64	1000	30	350	28	4,5	26
Combo pizza côtes levées et spaghetti	447	900	22	30	10	0	50	130	8	29	24	24	46	80	1960	85	1050	30	450	35	8	45
Combo pizza côtes levées et salade César	399	730	33	44	10	0	50	73	6	20	18	18	34	75	1790	78	550	16	500	37	5,5	31
Combo pizza côtes levées et salade du chef	331	550	22	29	8	0	40	59	4	16	16	16	29	65	1390	61	600	17	400	33	4	21
Combo pizza côtes levées et frites	414	770	31	41	8	0	40	95	6	23	10	10	31	60	1070	46	1150	46	400	29	4,5	24

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
MENU DES SUCRES																						
Assiette brunch déjeuner quiche fruité	653	790	32	43	12	0	60	95	5	16	55	55	33	365	1160	51	1150	34	500	37	4,5	25
Assiette brunch déjeuner quiche	847	1170	40	54	11	0	55	144	16	58	40	40	49	315	1570	68	2150	63	350	26	7	38
Crêpes aux fraises	655	840	11	15	3	0	15	160	6	21	85	85	26	275	910	40	950	28	450	34	6	34
Quiche jambon et épinards	379	460	29	38	9	0	45	31	5	19	12	12	21	245	1030	45	850	25	250	18	3	16
Pizza poulet bacon édition à l'érable																						
Burger de la Cabane																						
MENU ESTIVAL																						
Lobster roll (avec frites et mayonnaise)	488	970	59	79	5	0	25	89	8	28	6	6	24	85	740	32	1150	34	125	10	6,5	36
Pizza homard mini	363	600	26	35	10	0	50	62	5	18	7	7	29	95	1410	62	400	11	500	37	5	28
Pizza homard petite (1/2 pizza)	302	530	25	33	10	0	50	49	4	13	5	5	27	95	1310	57	300	9	450	36	4	23
Pizza homard moyenne (1/6 pizza)	202	350	17	22	7	0	35	33	2	9	3	3	18	65	880	38	200	6	300	24	6	16
Pizza homard large (1/8 pizza)	227	400	19	25	7	0	35	37	3	10	4	4	20	70	990	43	225	7	350	27	3	17
Combo pizza homard et spaghetti	555	970	31	42	13	0	65	128	10	36	14	14	45	115	2010	87	950	29	550	40	9	50
Combo pizza homard et salade César	493	770	42	55	13	0	65	67	7	25	8	8	32	110	1790	78	400	12	550	43	6	34
Combo pizza homard et salade du chef	458	670	32	42	11	0	55	68	7	24	11	11	29	95	1630	71	500	15	500	39	5	29
Combo pizza homard et frites	552	910	41	55	11	0	55	107	9	31	6	6	32	90	1320	57	1150	35	450	36	6	32
Poké bol homard	605	910	45	60	4,5	0	22	104	9	33	27	27	26	80	1490	65	550	16	150	12	6	33
MENU D'AUTOMNE																						
Pâté à l'oie (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	499	600	29	39	8	0	40	66	7	27	14	14	21	45	1250	55	1100	32	75	5	3	17

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
MENU DES FÊTES																						
Assiette temps des fêtes	650	800	37	49	12	0	60	67	7	26	14	14	43	120	1960	85	1200	36	75	6	4	22
Burger festif avec frites et salade	667	1270	74	99	17	1	90	112	9	31	19	19	40	95	970	42	1550	46	150	12	6,5	36
Ragoût de boulettes maison (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	742	630	21	28	7	0	35	63	8	29	17	17	41	150	2050	89	1350	40	100	7	3,5	19
Pizza fondue chinoise mini	269	570	24	33	9	0	45	59	3	12	7	7	28	60	1470	64	175	5	400	31	4	22
Pizza fondue chinoise petite (1/2 pizza)	243	510	23	30	9	0	45	50	3	10	6	6	27	60	1350	59	150	4	400	31	3,5	19
Pizza fondue chinoise moyenne (1/6 pizza)	162	340	15	20	6	0	30	33	2	7	4	4	18	40	900	39	100	3	250	20	2,25	13
Pizza fondue chinoise large (1/8 pizza)	182	380	17	22	6	0	30	37	2	8	5	5	20	45	1010	44	100	3	300	23	2,5	15
Combo pizza fondue chinoise et spaghetti	447	920	29	38	11	0,5	58	121	8	29	14	14	44	75	2010	88	650	19	450	34	8	43
Combo pizza fondue chinoise et salade César	401	750	40	53	11	0,5	58	64	5	19	8	8	32	75	1850	81	200	6	450	36	5	29
Combo pizza fondue chinoise et salade du chef	365	640	29	39	9	0	45	65	5	18	11	11	29	60	1670	73	300	9	400	32	4,5	24
Combo pizza fondue chinoise et frites	458	870	38	51	9	0,5	48	103	7	26	6	6	31	55	1330	58	950	28	400	29	5	27
MENU DU JOUR																						
Cassolette de chou (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	572	470	15	20	7	0	35	53	9	32	13	13	28	70	2040	89	1400	41	100	7	3,5	19
Pâté mexicain (avec pommes de terre, légumes du jour et sauce salsa)	492	560	27	36	9	0	45	57	11	39	10	10	23	25	1330	58	1400	42	250	20	3,5	20
Boulettes arrabbiata et linguine au pesto (avec roquette)	495	420	18	24	5	0	25	43	5	18	6	6	22	40	590	26	400	12	150	12	3	18
Vol-au-vent saumon (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	525	560	31	41	8	0	40	52	7	27	7	7	21	40	1480	64	1100	32	100	8	2,25	13
Vol-au-vent poulet (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	525	570	31	41	9	0	45	56	7	26	6	6	19	35	1330	58	900	27	75	6	2,5	14
Pâté au saumon sauce aux œufs (avec légumes du jour)	556	630	32	43	8	0	40	67	8	28	8	8	20	115	1490	65	1100	32	125	9	2,25	12
Pâté campagnard (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	449	670	38	50	12	0	60	64	7	23	17	17	18	40	850	37	850	25	75	6	3,5	19
Pâté à la viande (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	489	610	29	38	9	0	45	60	7	25	14	14	26	50	1410	61	1050	31	75	5	2,5	15
Pâté au poulet (avec pomme de terre purée, légumes du jour et ketchup aux fruits)	492	540	24	32	6	0	30	63	8	28	16	16	19	30	1180	51	1000	30	75	6	2,25	13

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
SOUPES																						
Soupe aux pois	224	160	2	3	0	0	0	31	10	37	2	2	9	5	670	29	300	9	40	3	1,75	9
Crème de tomate	224	100	4	5	0,5	0	2	13	1	4	6	6	2	0	700	31	300	9	40	3	1,5	8
Crème de poulet	224	130	7	9	1	0	5	14	0	1	3	3	2	0	640	28	20	1	20	2	0,5	3
Crème de brocoli	224	130	5	7	1	0	5	18	2	8	5	5	4	0	690	30	200	6	50	5	1	5
Crème d'asperge	224	120	4,5	6	1	0	5	18	2	5	4	4	4	0	690	30	200	6	50	4	0,75	5
Crème de légumes	224	120	6	8	1	0	5	13	2	6	4	4	2	0	660	29	300	8	30	3	0,5	3
Crème de champignons	224	110	6	8	1	0	5	13	1	2	3	3	2	0	660	29	75	3	30	3	0,5	3
Potage à la courge	224	150	4	6	1	0	5	25	2	7	6	6	2	0	710	31	250	8	50	4	0,75	5
Potage crécy	224	110	4,5	6	1	0	5	16	2	8	7	7	2	0	650	28	350	10	50	4	0,4	2
Potage parisien	224	70	3	4	0,5	0	2	15	1	4	4	4	2	5	590	26	200	6	50	5	0,75	4
Velouté de poulet et légumes	224	140	6	8	1,5	0	8	15	1	5	4	4	7	10	730	32	175	5	75	5	0,75	5
Minestrone au poulet	224	70	1	1	0	0	0	12	2	7	3	3	2	0	670	29	125	3	30	3	0,75	4
MENU DU JOUR																						
Feuilleté aux pommes (avec crème glacée et sauce)	159	410	14	19	10	0	50	51	1	3	36	36	5	40	220	9	30	1	100	8	1	5
Sundae au sucre à la crème (avec garniture)	186	510	26	34	16	0	80	60	0	1	57	57	7	70	150	7	75	2	250	20	0,4	2
Pouding chômeur à l'érable	192	640	34	46	34	0	170	79	0	1	72	72	2	0	35	2	150	4	40	3	0	0
Carré aux dattes	107	330	8	11	1	0	5	54	3	9	36	36	3	0	200	9	150	4	20	2	1	6
Croustillant aux fraises	94	260	12	16	3	0	15	30	2	7	16	16	3	0	150	7	75	2	20	1	1,25	7
Croustillant aux pommes	91	260	12	15	3	0	15	32	2	7	18	18	3	0	160	7	75	2	10	1	1	5
Gâteau blanc sauce sucre à la crème	129	420	17	23	6	0	30	63	0	1	48	48	3	70	350	15	75	2	50	4	1	6
Gâteau Boston	138	410	21	27	4,5	0	22	52	1	4	32	32	4	80	340	15	75	3	30	3	1,5	8
Gâteau aux bleuets	88	270	11	14	3	0	15	42	1	2	30	30	2	30	190	8	40	1	30	3	0,75	4
Feuilleté aux pêches (avec crème glacée et noix)	220	500	20	27	12	0	60	59	1	5	43	43	7	50	250	11	175	5	150	12	1,25	7
Tarte au citron	150	370	14	18	3,5	0	18	56	1	4	44	44	4	55	140	6	30	1	10	1	0,75	4
Tarte aux pacanes	140	530	26	35	5	0	25	70	2	6	41	41	6	90	150	7	150	4	40	3	1,75	9
Délices aux fraises (avec garniture)	280	560	26	35	14	0	70	75	2	8	53	53	6	75	420	18	175	6	100	9	1,75	10

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
SAUCES																						
Sauce BBQ (4 oz)	112	30	0	0	0	0	0	6	0	1	0	0	1	0	870	38	10	0	0	0	0,2	1
Sauce piquante (4 oz)	111	70	0,5	0	0	0	0	16	1	2	11	11	1	0	880	38	10	0	10	1	0,5	3
Sauce régulière (Hot chicken)	120	45	1	2	0	0	0	8	0	1	0	0	1	0	800	35	30	1	20	1	0,3	2
Sauce spaghetti	112	90	3,5	4	2	0	10	9	1	5	5	5	7	15	570	25	350	10	30	2	1,75	10
Mayonnaise 4 poivres	45	310	33	44	2,5	0	12	1	0	2	0	0	0,5	25	320	14	0	0	0	0	0	0
Mayonnaise cajun	45	320	35	46	2,5	0	12	1	0	0	0	0	0,5	20	350	15	10	0	0	0	0	0
Mayonnaise citron et aneth	45	310	34	45	2,5	0	12	0	0	0	0	0	1	35	180	8	10	0	10	1	0,2	1
Mayonnaise épicée	45	290	31	41	2,5	0	12	1	0	0	0	0	1	50	310	14	20	1	10	1	0	0
Sauce pour pizza fondue chinoise	75	200	14	19	1	0	5	17	1	3	14	14	1	15	1090	47	30	1	10	1	0,4	2
Sauce whisky (8 ailes de poulet)	60	110	0	0	0	0	0	25	0	2	16	16	1	0	710	31	125	3	20	2	0,5	3
Sauce red hot (8 ailes de poulet)	30	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0,3	0	1050	46	50	1	0	0	0	0
Sauce thaïe (8 ailes de poulet)	40	70	0	0	0	0	0	17	0	1	15	15	0,3	0	590	26	30	1	0	0	0,1	1
Guacamole	50	80	7	9	1	0	5	5	3	12	1	1	1	0	190	8	0	0	0	0	0	0
Crème sûre	45	80	6	9	4	0	20	3	0	0	2	2	2	20	30	1	75	2	50	4	0,1	0
ACCOMPAGNEMENTS																						
Accompagnement frites	189	320	14	19	1	0	5	43	4	13	0	0	5	0	20	1	700	20	10	1	1	6
Accompagnement de riz	135	170	1	1	0	0	0	38	0	1	2	2	4	0	630	27	40	1	30	2	0,75	4
Accompagnement pommes de terre en purée	170	110	1	2	0	0	0	22	2	9	0	0	2	0	610	26	450	13	0	0	0	0
Pain à l'ail (2)	67	240	10	14	1,5	0	8	32	1	4	0	0	6	0	360	16	50	2	10	1	2	12
Supplément gratiné (2 pains à l'ail)	50	150	10	13	6	0	30	2	0	2	1	1	13	30	350	15	0	0	350	28	0,1	1
Demi-pain hamburger (poulet)	34	100	3,5	5	0	0	0	15	1	2	2	2	3	0	180	8	0	0	30	2	0,75	5
Mélange de légumes	128	60	2,5	3	0	0	0	10	4	13	5	5	2	0	80	3	350	10	40	3	0,5	3
Fèves vertes assaisonnées	115	70	2	3	0	0	0	10	3	12	3	3	3	0	15	1	225	7	40	3	1	5

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
ENTRÉE																						
Crudités (avec trempette)	85	170	17	23	2,5	0	12	5	1	4	3	3	1	15	180	8	150	5	20	2	0,2	1
Sauce trempette (crudité)	25	160	17	22	2,5	0	12	1	0	0	1	1	0,3	15	150	7	10	0	0	0	0,1	0
Céréales Froot Loops	230	290	5	7	3	0	15	53	4	14	27	27	9	15	270	12	350	10	900	69	6,5	37
Soupe aux légumes	150	25	0	0	0	0	0	7	1	4	3	3	1	0	420	18	350	10	20	1	0,3	2
PLATS PRINCIPAUX																						
Crêpe choco-bananes	366	580	17	22	13	0	65	100	6	22	54	54	12	95	400	18	900	27	150	13	3	17
Déjeuner œuf (1 œuf, rondelles, bacon, pain)	329	490	21	28	3	0	15	60	6	20	4	4	12	105	240	10	1100	32	75	6	2,5	14
Déjeuner crêpe avec fruits	251	350	15	20	7	0	35	46	3	10	19	19	10	95	370	16	400	12	150	11	2	12
Œuf bénédicte	300	470	18	24	2,5	0	12	58	4	15	5	5	16	135	580	25	1050	32	100	8	3,5	19
Spaghetti	178	350	4,5	6	2,5	0	12	61	5	17	7	7	15	15	550	24	550	16	40	3	3,5	21
Club sandwich avec frites et salade de chou	444	780	39	52	5	0	25	90	7	25	8	8	20	30	780	34	1050	31	125	9	4	23
Sandwich au fromage fondant (avec légumes et trempette)	189	500	30	40	6	0	30	47	3	10	7	7	14	25	980	43	200	6	225	18	3,5	19
Mini-pizza garnie	239	540	24	32	10	0	50	55	3	12	4	4	26	65	1570	68	200	6	400	30	4	22
Mini-pogo (3 avec frites et salade de chou)	265	510	27	36	3,5	0	18	58	4	15	6	6	10	25	880	38	500	15	75	6	1,75	9
Hamburger fromage (avec frites)	382	700	30	39	9	0,5	48	82	5	19	9	9	27	50	890	39	1000	30	175	13	4	22
Croquettes de poulet (avec frites, salade de chou et sauce BBQ)	309	440	26	35	3	0	15	43	3	10	4	4	11	25	1260	55	500	15	20	2	1,75	10
Filet de poisson (avec légumes)	330	300	14	18	2,5	0	12	21	5	17	5	5	25	60	470	21	950	28	50	4	1	5
Poutine (sauce régulière)	459	680	39	52	16	0	80	63	4	15	1	1	25	85	1720	75	750	23	650	50	1,5	9
Combo pizzaghetti	328	710	26	35	11	0	55	85	6	20	7	7	34	75	1840	80	450	14	400	32	6	33
Lasagne	278	420	15	20	9	0	45	44	5	16	10	10	27	55	1320	57	750	23	400	30	4	23

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALORIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
DESSERTS																						
Brownies (portion enfant)	100	330	15	20	7	0	35	44	1	4	32	32	4	20	190	9	150	4	75	6	1,75	10
Sundae chocolat	150	450	22	29	18	0	90	54	1	2	46	46	6	40	190	8	100	3	150	12	0,75	5
Sundae caramel	150	420	17	23	12	0	60	59	0	0	42	42	5	40	140	6	40	1	150	11	0,2	1
Sundae fraises	150	320	16	21	12	0	60	38	1	2	33	33	5	40	115	5	50	1	150	11	0,4	2
Yogourt vanille	90	70	1,5	2	1	0	5	12	0	0	10	10	3	5	45	2	150	5	100	8	0	0
Yogourt fraise	90	80	1,5	2	1	0	5	13	0	0	11	11	3	5	45	2	150	5	100	8	0,1	1
Trempe de fruits et chocolat	195	260	7	9	7	0	35	50	3	12	36	36	3	0	90	4	450	13	50	4	1	6

PLATS AU MENU

	PORTION (g)	CALO- RIES	LIPIDES (g)	LIPIDES (%)	SATURÉS (g)	TRANS (g)	SATURÉS/ TRANS (%)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	FIBRES (%)	SUCRES (g)	SUCRES (%)	PROTÉINES (g)	CHOLESTÉ- ROL (mg)	SODIUM (mg)	SODIUM (%)	POTASSIUM (mg)	POTASSIUM (%)	CALCIUM (g)	CALCIUM (%)	FER (mg)	FER (%)
DESSERTS																						
Tarte à la noix de coco	167	410	18	24	7	0	35	57	2	6	44	44	5	55	140	6	30	1	20	1	1	5
Tarte aux pommes (avec sauce sucre à la crème)	178	420	15	20	5	0	25	65	2	7	50	50	3	10	135	6	50	2	30	2	1	5
Tarte au sucre	150	520	19	25	5	0	25	82	1	3	66	66	6	30	180	8	200	6	125	9	1,25	7
Gâteau au fromage (avec coulis à la fraise)	148	430	23	31	12	0,5	62	47	1	3	37	37	9	130	340	15	175	5	150	11	1	6
Gâteau au chocolat (avec sauce hot fudge)	210	890	49	65	16	0	80	109	5	19	60	60	7	10	810	35	450	13	100	7	9,5	52
Brownies (avec crème glacée et noix)	212	780	36	47	14	0	70	107	3	12	75	75	8	20	440	19	400	11	125	9	4,5	25
Sundae au chocolat (avec garnitures)	186	540	28	38	21	0	105	61	1	4	51	51	8	55	240	10	150	4	250	21	1,25	6
Sundae aux fraises (avec garnitures)	186	390	21	28	13	0	65	41	1	4	36	36	7	55	150	6	75	2	250	19	0,5	4
Sundae au caramel (avec garnitures)	186	510	22	30	13	0	65	67	0	1	46	46	7	55	180	8	75	2	250	19	0,3	2

