

**TABLEAU DES**

**ALLERGÈNES**

**ALIMENTAIRES**

**ET VALEURS**

**NUTRITIVES**



# **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 SÉSAMÉ	MOUTARDE	GLUTEN
<b>ASSIETTE DÉJEUNER</b>												
Déjeuner santé (œuf, muffin anglais, cheddar, fromage cottage, céréal, yogourt, fruits)	X		X	X			X					X
Assiette brunch (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, fruits, pâté, fèves aux 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	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 œufs, rondelles, fruits, tartinade)				X						X		
No. 3 (1 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade)				X						X		
No. 4 (2 œufs, rondelles, fruits, tartinade)				X						X		
No. 5 (2 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade)				X						X		
No. 5+ (2 œufs, bacon, creton, rondelles, mixi-fruits)	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 aux bananes (avec fruits)	X	X	X	X								X
Crêpes roulées au sucre à la crème	X	X	X	X								X
Œuf bénédictine au jambon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X		X	X
Œufs bénédictine au jambon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	X	X	X	X					X		X	X

# **PLATS AU MENU**

# **PLATS AU MENU**

**PLATS AU MENU**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>BOISSONS</b>												
<b>Cocktail de fruits</b>												
<b>Jus d'orange</b> (petit)												
<b>Jus d'orange</b> (grand)												
<b>Jus de pamplemousse</b> (petit)												
<b>Jus de pamplemousse</b> (grand)												
<b>Jus de pommes</b> (petit)												
<b>Jus de pommes</b> (grand)												
<b>Jus de raisin</b> (petit)												
<b>Jus de raisin</b> (grand)												
<b>Jus de tomates</b> (petit)												
<b>Jus de tomates</b> (grand)												
<b>7up fontaine</b> (petit)												
<b>7up fontaine</b> (grand)												
<b>Pepsi fontaine</b> (petit)												
<b>Pepsi fontaine</b> (grand)												
<b>Pepsi diète fontaine</b> (petit)												
<b>Pepsi diète fontaine</b> (grand)												
<b>Brisk fontaine</b> (petit)												
<b>Brisk fontaine</b> (grand)												
<b>Crush fontaine</b> (petit)												
<b>Crush fontaine</b> (grand)												
<b>Lait</b> (petit)							X					
<b>Lait</b> (grand)							X					
<b>Café espresso</b>												
<b>Café allongé</b>												
<b>Café au lait</b>							X					
<b>Café cappuccino</b>							X					
<b>Chocolat chaud</b>		X			X							

**PLATS AU MENU**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAMÉ	MOUTARDE	GLUTEN
<b>SALADES REPAS</b>												
Salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X	X	X			X			X
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Salade thaïe (avec vinaigrette)	X		X						X	X		X
<b>POKE BOL</b>												
Poké bol saumon	X	X	X	X	X	X			X		X	X
Poké bol Général Tao	X	X	X						X	X	X	X
<b>BOL-REPAS</b>												
Bol quinoa chèvre		X		X								
Bol quinoa poulet		X							X	X	X	
Bol quinoa, thon et canneberges		X		X	X	X						
<b>SALADES ACCOMPAGNEMENT</b>												
Salade de chou (avec vinaigrette)			X									X
Salade du chef (avec vinaigrette)				X								
Salade César (avec vinaigrette)	X	X	X	X	X	X			X			X
Salade fish'n chips (avec vinaigrette)		X	X	X	X	X			X			X
<b>VINAIGRETTE</b>												
Vinaigrette framboise				X								
Vinaigrette tomate confite				X						X		
Vinaigrette sésame mandarine									X	X		
Vinaigrette César	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
<b>ASSIETTE BURGERS</b>												
Burger régulier (seul)	X	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
Burger gourmet (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X						X		X
Burger géant piquant (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	X	X	X	X						X		X
Burger twister (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	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
Burger en sauce régulière (avec frites, salade fish'n chip)	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Burger en sauce BBQ (avec frites, salade fish'n chip)	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Burger en sauce piquante (avec frites, salade fish'n chip)	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Hamburger sauce spaghetti	X	X	X	X	X	X				X	X	X
<b>ASSIETTE STEAK HACHÉ</b>												
Steak haché sauce régulière et oignons (avec légumes du jour et pomme de terre purée)	X	X	X	X	X	X				X		X

**PLATS AU MENU****FRITES ET POUTINES**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAMÉ	MOUTARDE	GLUTEN
<b>Frites régulier</b>												
<b>Frites familial (4 portions)</b>												
<b>Frites sauce régulière « Le p'tit creux »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce régulière « La fringale »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce régulière « La gourmande »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce piquante « Le p'tit creux »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce piquante « La fringale »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce piquante « La gourmande »</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce spaghetti « Le p'tit creux »</b>	X											X
<b>Frites sauce spaghetti « La fringale »</b>	X											X
<b>Frites sauce spaghetti « La gourmande »</b>	X											X
<b>Frites sauce régulière « Familiale » (4 portions)</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce piquante « Familiale » (4 portions)</b>	X	X		X								X
<b>Frites sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)</b>	X											X
<b>Poutine sauce régulière « Le p'tit creux »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce régulière « La fringale »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce régulière « La gourmande »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce piquante « Le p'tit creux »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce piquante « La fringale »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce piquante « La gourmande »</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »</b>	X			X								X
<b>Poutine sauce spaghetti « La fringale »</b>	X			X								X
<b>Poutine sauce spaghetti « La gourmande »</b>	X			X								X
<b>Poutine sauce régulière « Familiale » (4 portions)</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce piquante « Familiale » (4 portions)</b>	X	X		X								X
<b>Poutine sauce spaghetti « Familiale » (4 portions)</b>	X			X								X
<b>Poutine général Tao « La fringale »</b>	X	X		X	X	X				X	X	X
<b>Poutine général Tao « La gourmande »</b>	X	X		X	X	X				X	X	X
<b>Poutine smoked meat « La fringale »</b>	X	X		X							X	X
<b>Poutine smoked meat « La gourmande »</b>	X	X		X						X	X	X

## **PLATS AU MENU**



**PLATS AU MENU**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>ASSIETTE POULET</b>												
<b>Poulet BBQ cuisse</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>Poulet BBQ poitrine</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>Poulet BBQ deux cuisses</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>Demi-poulet BBQ</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>Filet de poitrine (3)</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>Brochette de poulet</b> (avec riz, rondelle, salade César et sauce BBQ)	X	X	X	X	X	X			X		X	X
<b>Poulet frit (3)</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X			X	X	X
<b>ASSIETTE CÔTES LEVÉES</b>												
<b>Côtes levées entières</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
<b>Demi-côte levée</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
<b>Demi-côte levée et poitrine</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
<b>Demi-côte levée et cuisse</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	X	X	X	X			X		X	X	X	X
<b>Demi-côte levée et filet de poitrine</b> (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
<b>PIZZAS GOURMETS</b>												
Cinqphonie demie	X			X								X
Cinqphonie complète	X			X								X
Pizza gourmet végétarienne complète	X			X								X
Sicilienne complète	X			X								X
Saumon fumé complète	X	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
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****PIZZAS TRADITIONNELLES**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>Suprême mini</b>	X			X								X
<b>Suprême petite (1/2 pizza)</b>	X			X								X
<b>Suprême moyenne (1/6 pizza)</b>	X			X								X
<b>Suprême large (1/8 pizza)</b>	X			X								X
<b>Bacon mini</b>	X			X								X
<b>Bacon petite (1/2 pizza)</b>	X			X								X
<b>Bacon moyenne (1/6 pizza)</b>	X			X								X
<b>Bacon large (1/8 pizza)</b>	X			X								X
<b>Spéciale Normandin mini</b>	X			X								X
<b>Spéciale Normandin petite (1/2 pizza)</b>	X			X								X
<b>Spéciale Normandin moyenne (1/6 pizza)</b>	X			X								X
<b>Spéciale Normandin large (1/8 pizza)</b>	X			X								X
<b>Smoked meat mini</b>	X		X	X						X		X
<b>Smoked meat petite (1/2 pizza)</b>	X		X	X						X		X
<b>Smoked meat moyenne (1/6 pizza)</b>	X		X	X						X		X
<b>Smoked meat large (1/8 pizza)</b>	X		X	X						X		X
<b>Côtes levées mini</b>	X	X		X						X		X
<b>Côtes levées petite (1/2 pizza)</b>	X	X		X						X		X
<b>Côtes levées moyenne (1/6 pizza)</b>	X	X		X						X		X
<b>Côtes levées large (1/8 pizza)</b>	X	X		X						X		X

**PLATS AU MENU**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>COMBO MINI PIZZA</b>												
Combo pizza fromage et spaghetti	X			X								X
Combo pizza fromage et salade césar	X	X	X	X	X	X			X			X
Combo pizza fromage et salade du chef	X			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	X	X			X			X
Combo pizza végétarienne et salade du chef	X			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	X	X			X			X
Combo pizza pepperoni et salade du chef	X			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	X	X			X			X
Combo pizza garnie et salade du chef	X			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			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
<b>COMBO MINI PIZZA</b>												
Combo pizza suprême et spaghetti	X			X								X
Combo pizza suprême et salade César	X	X	X	X	X	X			X			X
Combo pizza suprême et salade du chef	X			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	X	X			X			X
Combo pizza bacon et salade du chef	X			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	X	X			X			X
Combo pizza spéciale Normandin et salade du chef	X			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			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		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
<b>MENU DES SUCRES</b>												
Assiette brunch déjeuner quiche fruitée	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			X
Burger de la Cabane	X		X	X					X		X	X
Pizza poulet BBQ bacon et érable mini	X	X			X					X		X
Pizza poulet BBQ bacon et érable petite (1/2 pizza)	X	X			X					X		X
Pizza poulet BBQ bacon et érable moyenne (1/5 pizza)	X	X			X					X		X
Pizza poulet BBQ bacon et érable large (1/8 pizza)	X	X			X					X		X
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et spaghetti	X	X			X					X		X
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et salade césar	X	X	X	X	X	X				X		X
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et salade du chef	X	X			X					X		X
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et frites	X	X			X					X		X
<b>MENU ESTIVAL</b>												
Lobster roll (avec frites et mayonnaise)	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
<b>MENU D'AUTOMNE</b>												
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
<b>MENU DES FÊTES</b>												
<b>Assiette temps des fêtes</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>Burger festif avec frites et salade</b>	X		X	X					X		X	X
<b>Ragoût de boulettes maison</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pizza fondue chinoise mini</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pizza fondue chinoise petite</b> (1/2 pizza)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pizza fondue chinoise moyenne</b> (1/6 pizza)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pizza fondue chinoise large</b> (1/8 pizza)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Combo pizza fondue chinoise et spaghetti</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>Combo pizza fondue chinoise et salade César</b>	X	X	X	X	X	X			X		X	X
<b>Combo pizza fondue chinoise et salade du chef</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>Combo pizza fondue chinoise et frites</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>MENU DU JOUR</b>												
<b>Cassolette de chou</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pâté mexicain</b> (avec pommes de terre, légumes du jour et sauce salsa)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Boulettes arrabbiata et linguine au pesto</b> (avec roquette)	X			X					X			X
<b>Vol-au-vent saumon</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	X	X		X	X	X			X	X		X
<b>Vol-au-vent poulet</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	X	X		X						X		X
<b>Pâté au saumon sauce aux œufs</b> (avec légumes du jour)	X	X	X	X	X	X			X			X
<b>Pâté campagnard</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	X	X	X						X		X	X
<b>Pâté à la viande</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	X	X	X	X					X		X	X
<b>Pâté au poulet</b> (avec pomme de terre purée, 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
<b>SOUPES</b>												
Soupe aux pois		X										
Soupe poulet et nouilles	X	X	X	X								X
Crème de tomate	X	x		x								x
Crème de poulet	X	X		X								X
Crème de brocoli	X	X		X								X
Crème d'asperge	X	X		X								X
Crème de légumes		X		X						X		
Crème de champignons	X	X		X								X
Potage à la courge		X		X						X		
Potage crécy		X		X						X		
Potage parisien		X		X						X		
Velouté de poulet et légumes	X	X		X								X
Minestrone au poulet	X	X										X
<b>DESSERTS</b>												
Feuilleté aux pommes (avec crème glacée et sauce)	X	X		X			X					X
Sundae au sucre à la crème (avec garniture)				X			X		X			
Pouding chômeur à l'éryable	X	X	X	X								x
Carré aux dattes	X	X								x		X
Croustillant aux fraises	X	X		X								X
Croustillant aux pommes	X	X								X		X
Gâteau blanc sauce sucre à la crème	X	X	X	X								X
Gâteau Boston	X	X	X	X								X
Gâteau aux bleuets	X	X	X	X						X		X
Feuilleté aux pêches (avec crème glacée et noix)	X	X		X			X					X
Tarte au citron	X	X	X							X		X
Tarte aux pacanes	X	X	X					X				X
Délices aux fraises (avec garnitures)	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
<b>SAUCES</b>												
Sauce BBQ (4 oz)	X	X										X
Sauce piquante (4 oz)	X	X		X						X		X
Sauce régulière (Hot chicken)	X	X		X						X		X
Sauce spaghetti	X											X
Mayonnaise 4 poivres			X							X		X
Mayonnaise cajun				X								
Mayonnaise citron et aneth				X								
Mayonnaise épicée			X							X		X
Sauce pour pizza fondue chinoise		X	X							X		X
Sauce whisky (8 ailes de poulet)												X
Sauce red hot (8 ailes de poulet)												
Sauce thaïe (8 ailes de poulet)												
Guacamole												
Crème sûre				X								

**ACCOMPAGNEMENTS**

Accompagnement frites												
Accompagnement spaghetti	X											X
Accompagnement de riz		X								X		
Accompagnement pommes de terre en purée			X									
Pain à l'ail (2)	X	X		X								X
Supplément gratiné (2 pains à l'ail)				X								
Demi-pain hamburger (poulet)	X	X	X	X						X		X
Mélange de légumes		X										
Fèves vertes assaisonnées		X										
Accompagnement salade du chef				X						X		

**PLATS AU MENU**

	BLÉ & TRITICALE	SOYA	ŒUF	LAIT	POISSON	MOLLUSQUES & CRUSTACÉS	NOIX	ARACHIDES	SULFITES	GRAINES DE SÉSAME	MOUTARDE	GLUTEN
<b>ENTRÉE</b>												
<b>Crudités</b> (avec trempette)			X								X	
<b>Sauce trempette</b> (crudité)			X								X	
<b>Céréales Froot Loops</b>	X	X		X								X
<b>Soupe aux légumes</b>	X	X							X		X	X
<b>PLATS PRINCIPAUX</b>												
<b>Pain doré</b>	X	X	X	X								X
<b>Crêpe choco-bananes</b>	X	X	X	X								X
<b>Déjeuner œuf</b> (1 œuf, rondelles, bacon)	X	X	X							X		X
<b>Déjeuner œuf et bacon</b>				X						X		
<b>Déjeuner œuf et saucisse</b>	X		X	X					X		X	X
<b>Déjeuner œuf et jambon</b>				X					X			
<b>Déjeuner crêpe avec fruits</b>	X	X	X	X								X
<b>Œuf bénédictine</b>	X	X	X	X					X		X	X
<b>Spaghetti</b>	X											X
<b>Club sandwich</b> (avec frites et salade de choux)	X	X	X								X	X
<b>Sandwich au fromage fondant</b> (avec légumes et trempette)	X	X			X							X
<b>Mini-pizza garnie</b>	X				X							X
<b>Mini-pogo</b> (3 avec frites et salade de chou)	X	X	X	X							X	X
<b>Hamburger fromage</b> (avec frites)	X	X	X	X						X		X
<b>Croquettes de poulet</b> (avec frites, salade de chou et sauce BBQ)	X	X	X								X	X
<b>Filet de poisson</b> (avec légumes et pomme de terre purée)		X			X	X	X					
<b>Poutine</b> (sauce régulière)	X	X			X					X		X
<b>Combo pizzaghetti</b>	X				X							X
<b>Salade César</b> (accompagnement)	X	X	X	X	X	X			X			X
<b>Lasagne</b>	X				X							X

# **PLATS AU MENU**

**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
Sundae au chocolat (avec garnitures)		X		X			X		X			
Sundae aux fraises (avec garnitures)				X			X		X			
Sundae au caramel (avec garnitures)		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

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## DÉJEUNERS



## PLATS AU MENU

## ASSIETTE DÉJEUNER

	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 (%)
Déjeuner santé (œuf, muffin anglais, cheddar, fromage cottage, céréal, yogourt, fruits)	467	440	14	18	7	0	35	60	5	17	36	36	22	195	500	22	700	21	350	27	3	17
Assiette brunch (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, fruits, pâté, fèves aux lard, rondelles, tartinade)	615	1110	64	86	21	0	105	87	10	34	25	25	42	360	1470	64	1550	46	125	10	6,5	36
Assiette brunch fruité (2 œufs, saucisse, bacon, jambon, cheddar, yogourt, fruits, tartinade)	592	860	56	74	23	0	115	48	3	12	38	38	41	430	1420	62	1300	39	400	32	3,5	18
Assiette campagnarde (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	683	1070	61	82	16	0	80	92	8	30	19	19	34	195	1460	64	2100	62	400	31	3,5	19
Assiette campagnarde (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	548	920	58	78	16	0	80	60	5	18	18	18	35	330	1500	65	1500	44	400	33	3	18
Assiette campagnarde aux légumes (avec 1 œuf, tartinade, fruits)	623	760	36	48	8	0	40	83	9	33	17	17	24	145	690	30	1750	51	350	28	3	17
Assiette campagnarde aux légumes (avec 2 œufs, tartinade, fruits)	701	890	45	60	10	0	50	89	9	34	19	19	29	275	910	39	1900	56	400	32	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	590	21	28	7	0	35	71	6	22	25	25	31	215	1180	52	1350	40	250	19	4,5	26
Bagel sésame fromage à la crème et fruits	347	500	19	26	6	0	30	73	6	23	26	26	10	25	550	24	550	16	200	15	3,5	20
Bagel sésame et fromage à la crème	122	380	16	21	6	0	30	48	3	11	7	7	8	25	520	23	175	5	150	12	3	17
No. 2 (1 œufs, rondelles, fruits, tartinade)	252	270	10	13	1,5	0	8	38	4	14	8	8	7	115	70	3	700	21	30	2	1,5	9
No. 3 (1 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade)	276	420	24	32	7	0	35	35	4	13	8	8	12	135	380	17	750	22	30	2	1,5	9
No. 4 (2 œufs, rondelles, fruits, tartinade)	299	340	13	18	2,5	0	12	40	4	14	9	9	12	245	120	5	800	24	50	4	2,25	12
No. 5 (2 œufs, bacon, rondelles, fruits, tartinade)	323	490	29	38	8	0	40	37	4	13	9	9	17	260	440	19	850	25	50	4	2,25	12
No. 5+ (2 œufs, bacon, creton, rondelles, mixi-fruits)	437	660	38	51	11	0	55	52	5	19	16	16	24	305	680	30	1150	34	50	5	3	16
No. 6 (3 œufs, bacon, saucisse, rondelles, fruits, tartinade)	492	920	64	86	21	0	105	49	4	15	12	12	33	465	1350	59	1150	33	75	6	3,5	20
Omelette jambon fromage (avec rondelles, tartinade et fruits)	483	630	32	42	12	0	60	49	5	16	13	13	33	475	710	31	1700	49	300	22	3,5	20
Omelette campagnarde (avec rondelles, tartinade et fruits)	580	900	56	75	17	0	85	59	5	18	18	18	36	480	1290	56	1550	46	300	24	4	21
Omelette campagnarde aux légumes (avec rondelles, tartinade et fruits)	623	740	40	54	11	0	55	63	7	24	19	19	29	455	740	32	1450	43	350	27	4	22
3 crêpes (avec fruits et sirop)	490	1150	17	22	4,5	0	22	208	5	17	105	105	39	390	1340	58	700	21	300	24	8	43
Crêpes aux fruits frais (avec tartinade)	813	780	10	13	2,5	0	12	156	13	47	81	81	25	200	720	31	1500	43	225	17	6	33
Crêpes aux bananes (avec fruits)	651	1110	24	32	16	0	80	209	13	47	95	95	27	210	890	39	1600	47	175	14	6	34
Crêpes roulées au sucre à la crème	140	410	10	14	4,5	0	22	64	1	5	31	31	14	155	490	21	175	5	100	7	3	15
Œuf bénédictine au jambon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	396	550	25	34	3,5	0	18	62	5	17	15	15	16	140	690	30	1300	38	100	8	3	16
Œufs bénédictine au jambon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	538	790	38	50	6	0	30	81	6	20	18	18	29	300	1220	53	1800	54	175	14	4,5	26

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## DÉJEUNERS



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

## ASSIETTE DÉJEUNER

Œufs bénédictine jambon érable (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	578	870	43	57	7	0	35	94	7	24	21	21	24	330	1050	46	1400	41	225	17	5	28
Œuf bénédictine smoke meat (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	437	660	35	46	6	0	30	66	5	17	17	17	18	150	1040	45	1100	33	125	10	3	18
Œufs bénédictine smoke meat (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	556	870	45	60	10	0	50	83	6	20	19	19	31	315	1610	70	1350	39	200	14	5,5	30
Œuf bénédictine avocat bacon (1 œuf, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	432	700	41	55	8	0	40	63	7	25	14	14	17	150	920	40	1200	35	125	9	3	16
Œufs bénédictine avocat bacon (2 œufs, muffin anglais, avec rondelles, tartinade, fruits et sauce hollandaise)	560	1020	63	85	15	0	75	78	8	28	17	17	29	305	1480	64	1400	41	175	14	4,5	25

## 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	430	38	51	15	0	75	9	0	0	3	3	12	60	1060	45	175	5	0	0	0,75	4
Cretons maison	40	100	8	10	3	0	15	1	0	0	0	0	6	25	230	10	75	2	0	0	0,3	2
Fèves aux lards	112	160	2,5	3	0	0	0	29	4	15	12	12	7	0	115	5	50	2	50	4	1,75	10
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
Rôtié pain blanc (2)	86	250	7	9	1	0	5	40	1	4	4	4	6	0	380	17	50	2	75	6	2,5	14
Rôtié pain blé (2)	90	250	8	10	1	0	5	37	3	11	3	3	9	0	400	17	175	6	75	6	2	10
Rôtié pain de ménage (2)	102	270	7	9	1	0	5	44	2	8	2	2	9	0	390	17	75	2	75	6	0,3	2
Rôtié 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
Rôtié 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	190	6	8	0,5	0	2	29	1	4	1	1	6	0	300	13	75	3	50	4	2	11
Bagel sésame	86	290	9	12	1	0	5	45	3	11	4	4	8	0	370	16	75	2	100	8	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 à la vanille et céréales	155	240	7	9	5	0	25	37	2	9	20	20	7	10	90	4	225	6	175	13	1,5	8
Yogourt-matin portion régulière (fraises)	170	250	7	9	4,5	0	22	41	3	10	24	24	7	5	85	4	225	7	150	12	1,5	8
Coupe de fruits frais avec crème anglaise (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	510	18	24	4	0	20	69	4	13	8	8	17	25	790	34	250	8	30	2	4,5	24

**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 (%)
<b>ENTRÉES</b>																						
<b>Soupe aux légumes</b>	224	50	0	1	0	0	0	11	2	6	4	4	1	0	640	28	500	15	20	2	0,4	2
<b>Fondues parmesan maison</b> (2 avec laitue et tomate)	142	230	16	21	5	0	25	17	1	4	5	5	7	10	550	24	125	4	125	10	0,5	4
<b>Bâtonnets de fromage</b> (4 avec laitue et sauce spaghetti)	135	280	16	21	6	0	30	21	2	8	5	5	15	30	1040	45	300	8	350	29	1,75	10
<b>Oignon français</b>	270	700	41	54	6	1	35	73	6	22	9	9	9	0	1370	60	225	7	100	7	5	29
<b>Nachos Le solo</b>	278	570	30	40	9	0	45	61	4	15	5	5	13	30	1150	50	350	11	450	33	1,5	9
<b>Nachos L'Amigo</b>	520	1070	55	74	14	0	70	121	9	30	8	8	25	45	2310	100	650	19	800	63	3	17
<b>Ailes de poulet</b> (8 avec crudités, crème sûre et sauce whisky)	350	650	45	60	13	0	65	15	1	3	12	12	45	290	1270	55	550	17	40	3	2	11
<b>Ailes de poulet</b> (16 avec crudités, crème sûre et sauce whisky)	628	1250	90	121	24	0	120	15	1	3	12	12	92	590	2270	99	1000	29	40	3	4	21
<b>Bouchées de poulet</b> (bouchées mixes)	80	170	10	14	1,5	0	8	5	1	3	0	0	14	40	55	2	175	5	10	1	0,3	2
<b>Oignons français</b> (bouchées mixes)	121	320	19	25	2,5	0	12	32	3	10	4	4	4	0	610	27	100	3	40	3	2,25	13
<b>Filets de poulet</b> (4) (bouchées mixes)	131	340	21	29	2	0	10	19	2	7	5	5	18	30	400	18	175	5	20	1	1,25	7
<b>Ailes de poulet</b> (6) (bouchées mixes)	188	410	31	41	8	0	40	0	0	0	0	0	32	205	680	29	300	9	0	0	1,25	7
<b>Bâtonnets de fromage</b> (4) (bouchées mixes)	75	240	14	18	5	0	25	17	1	4	2	2	12	25	790	34	75	2	350	28	1,25	7
<b>Crudités</b> (bouchées mixes)	100	30	0	0	0	0	0	7	2	7	4	4	1	0	30	1	225	7	20	2	0,3	2
<b>Sauce trempette BBQ fumée</b> (bouchées mixes)	40	70	2,5	4	1,5	0	8	10	0	1	9	9	1	10	280	12	75	2	20	2	0,1	1

## PLATS AU MENU

	PORTION (ml)	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 (%)
<b>BOISSONS</b>																						
<b>Cocktail de fruits</b>	289	170	0	1	0	0	0	44	3	10	35	35	1	0	10	0	350	11	40	3	0,5	3
<b>Jus d'orange (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	18	18	2	0	15	1	350	11	20	2	0,2	1
<b>Jus d'orange (grand)</b>	365	160	0	0	0	0	0	37	0	0	31	31	3	0	30	1	650	19	40	3	0,3	2
<b>Jus de pamplemousse (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	20	20	0	0	10	0	0	0	20	2	0,2	1
<b>Jus de pamplemousse (grand)</b>	365	150	0	0	0	0	0	37	0	0	34	34	0	0	15	1	0	0	30	3	0,4	2
<b>Jus de pommes (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	21	21	0	0	15	1	175	5	20	2	0,1	1
<b>Jus de pommes (grand)</b>	365	150	0	0	0	0	0	38	0	0	35	35	0	0	30	1	300	8	40	3	0,1	1
<b>Jus de raisin (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	20	20	0	0	15	1	150	4	20	2	0,1	1
<b>Jus de raisin (grand)</b>	365	150	0	0	0	0	0	37	0	0	34	34	0	0	30	1	250	7	40	3	0,1	1
<b>Jus de tomates (petit)</b>	215	45	0	0	0	0	0	9	2	6	5	5	2	0	410	18	350	11	20	2	1,5	9
<b>Jus de tomates (grand)</b>	365	70	0	0	0	0	0	15	3	10	9	9	3	0	700	31	650	19	30	3	2,5	15
<b>7up fontaine (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	22	0	0	22	22	0	0	50	2	0	0	0	0	0	0
<b>7up fontaine (grand)</b>	365	150	0	0	0	0	0	37	0	0	37	37	0	0	85	4	0	0	0	0	0	0
<b>Pepsi fontaine (petit)</b>	215	90	0	0	0	0	0	25	0	0	25	25	0	0	20	1	10	0	0	0	0	0
<b>Pepsi fontaine (grand)</b>	365	160	0	0	0	0	0	43	0	0	43	43	0	0	35	2	10	0	0	0	0	0
<b>Pepsi diète fontaine (petit)</b>	215	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	1	10	0	0	0	0,1	0
<b>Pepsi diète fontaine (grand)</b>	365	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	2	20	1	0	0	0,1	1
<b>Brisk fontaine (petit)</b>	215	45	0	0	0	0	0	0	11	0	0	11	11	0	0	30	1	10	0	0	0	0
<b>Brisk fontaine (grand)</b>	365	80	0	0	0	0	0	19	0	0	19	19	0	0	50	2	10	0	0	0	0	0
<b>Crush fontaine (petit)</b>	215	110	0	0	0	0	0	29	0	0	29	29	0	0	40	2	0	0	0	0	0	0
<b>Crush fontaine (grand)</b>	365	190	0	0	0	0	0	50	0	0	50	50	0	0	65	3	0	0	0	0	0	0
<b>Lait (petit)</b>	215	110	4	6	2,5	0	12	10	0	0	10	10	8	15	100	4	350	10	1050	82	0	0
<b>Lait (grand)</b>	365	180	7	9	4	0	20	17	0	0	17	17	13	30	170	7	550	17	1800	139	0	0
<b>Café espresso</b>	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	5	0	50	2	0	0	0,1	0
<b>Café allongé</b>	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	20	1	175	5	0	0	0,2	1
<b>Café au lait</b>	285	70	3	4	1,5	0	8	7	0	0	7	7	5	10	80	4	350	10	700	53	0,1	1
<b>Café cappuccino</b>	185	35	1,5	2	1	0	5	3	0	0	3	3	2	5	45	2	225	7	300	24	0,2	1
<b>Chocolat chaud</b>	278	110	2	3	2	0	10	23	1	4	20	20	1	0	30	1	0	0	30	2	0,5	3

**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 (%)
<b>SALADES REPAS</b>																						
Salade César (avec vinaigrette)	260	320	26	35	3,5	0	18	12	4	13	5	5	7	25	970	42	50	2	100	7	2,5	14
Salade César au poulet (avec vinaigrette)	437	520	31	42	4,5	0	22	15	4	15	8	8	39	125	1180	51	500	14	100	8	3	17
Salade thaïe (avec vinaigrette)	469	630	32	42	3,5	0	18	60	6	21	34	34	30	70	970	42	950	28	100	8	3	16
<b>POKE BOL</b>																						
Poké bol saumon	624	990	50	67	7	0	35	103	9	32	28	28	32	65	1530	66	1150	34	125	9	3,5	20
Poké bol Général Tao	589	990	45	60	5	0	25	105	8	30	30	30	38	85	1710	74	1050	32	75	7	3,5	19
<b>BOL-REPAS</b>																						
Bol quinoa chèvre	525	810	42	56	13	1	70	88	19	67	35	35	30	65	1020	45	950	27	200	16	4,5	25
Bol quinoa poulet	525	670	29	38	2,5	0	12	71	15	55	24	24	36	50	1060	46	450	13	150	12	5	28
Bol quinoa, thon et canneberges	570	730	26	34	2,5	0	12	84	17	62	34	34	83	70	1270	55	1050	30	175	14	5,5	31
<b>SALADES ACCOMPAGNEMENT</b>																						
Salade de chou (avec vinaigrette)	112	130	10	13	0,5	0	2	11	1	4	9	9	1	5	460	20	225	7	40	3	0,5	3
Salade du chef (avec vinaigrette)	96	80	5	7	0,5	0	2	6	1	5	4	4	2	0	220	9	225	6	40	3	0,5	3
Salade César (avec vinaigrette)	130	160	14	18	2	0	10	6	2	7	3	3	4	15	490	21	30	1	50	4	1,25	7
Salade fish'n chips (avec vinaigrette)	50	35	3	4	0	0	0	1	1	3	1	1	1	0	95	4	40	1	10	1	0,3	2
<b>VINAIGRETTE</b>																						
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 confite	45	110	9	11	1	0	5	6	0	2	5	5	1	0	340	15	75	2	20	2	0,2	1
Vinaigrette sésame mandarine	45	120	9	11	0,5	0	2	11	0	0	10	10	0,5	0	250	11	20	1	10	1	0,2	1
Vinaigrette César	45	160	16	21	1,5	0	8	3	0	0	2	2	1	15	520	23	20	1	10	1	0,2	1

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## BURGERS ET FRITES



## 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 (%)
<b>BURGERS</b>																						
<b>Burger régulier</b> (seul)	174	340	14	19	4,5	1,5	30	36	2	5	10	10	22	50	640	28	300	9	75	5	3	17
<b>Burger fromage</b> (seul)	193	390	17	23	6	1,5	38	38	2	6	10	10	25	55	900	39	350	10	150	12	3	18
<b>Burger régulier</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	504	800	39	52	7	1,5	42	91	6	20	14	14	27	45	870	38	1300	39	125	10	5	27
<b>Burger fromage</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	523	840	42	56	9	1,5	52	93	6	20	14	14	30	55	1100	48	1350	40	200	16	5	27
<b>Burger gourmet</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	630	1060	63	84	12	0,5	62	98	7	23	13	13	32	70	890	39	1700	50	200	15	5	29
<b>Burger géant piquant</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	727	1260	75	100	17	1	90	106	7	26	23	23	50	125	1770	77	1850	54	250	20	7	38
<b>Burger twister</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	646	1150	66	88	16	1	85	102	7	24	11	11	46	105	780	34	1600	47	350	26	7	38
<b>Végé burger</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	631	1330	89	118	15	1	80	111	10	34	14	14	26	75	1800	78	1500	45	400	32	5	28
<b>Burger de poulet croustillant</b> (avec frites, salade du chef et mayonnaise 4 poivres)	672	1330	76	102	8	1	45	120	9	33	14	14	39	95	1330	58	1700	50	150	12	5,5	32
<b>Burger en sauce régulière</b> (avec frites, salade fish'n chip)	633	910	41	55	7	0	35	111	11	38	10	10	35	55	1810	79	1300	38	150	11	6	34
<b>Burger en sauce BBQ</b> (avec frites, salade fish'n chip)	633	780	35	46	6	0	30	95	9	32	9	9	30	45	1790	78	1100	33	125	9	5	29
<b>Burger en sauce piquante</b> (avec frites, salade fish'n chip)	633	880	37	49	7	0	35	115	10	37	25	25	32	50	1890	82	1300	39	125	10	5,5	30
<b>Hamburger sauce spaghetti</b>	633	880	41	54	8	0	40	100	11	40	16	16	39	70	1400	61	1650	48	125	10	6,5	36
<b>ASSIETTE STEAK HACHÉ</b>																						
<b>Steak haché sauce régulière et oignons</b> (avec légumes du jour et pomme de terre purée)	604	670	36	48	12	1	65	53	8	28	10	10	40	115	1300	56	1600	48	125	9	4,5	26

**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 (%)
<b>FRITES ET POUTINES</b>																						
Frites régulier	189	310	16	21	1,5	0	8	40	2	8	0	0	4	0	20	1	650	19	20	2	1	6
Frites familial (4 portions)	94	150	8	10	1	0	5	20	1	4	0	0	2	0	10	1	300	9	10	1	0,5	3
Frites sauce régulière « Le p'tit creux »	291	420	21	27	2,5	0	12	57	3	10	1	1	6	0	780	34	800	24	40	3	1,5	9
Frites sauce régulière « La fringale »	406	580	28	38	3	0	15	79	4	14	1	1	8	0	1190	52	1100	33	50	4	2,25	12
Frites sauce régulière « La gourmande »	549	790	38	51	4	0	20	107	5	19	1	1	11	0	1580	69	1500	45	75	6	3	17
Frites sauce piquante « Le p'tit creux »	291	400	18	23	2	0	10	59	3	10	10	10	5	0	830	36	800	24	30	3	1,5	8
Frites sauce piquante « La fringale »	493	700	31	42	3,5	0	18	101	5	18	15	15	9	0	1240	54	1400	41	50	4	2,5	13
Frites sauce piquante « La gourmande »	550	750	32	43	3,5	0	18	111	6	20	21	21	10	0	1690	74	1500	44	50	5	2,5	14
Frites sauce spaghetti « Le p'tit creux »	235	350	18	23	2	0	10	44	3	10	2	2	7	5	270	12	800	23	30	2	1,5	8
Frites sauce spaghetti « La fringale »	350	500	25	33	3,5	0	18	62	4	15	5	5	12	15	530	23	1200	35	40	3	2,25	13
Frites sauce spaghetti « La gourmande »	493	700	35	46	5	0	25	87	6	21	7	7	17	20	800	35	1650	35	50	5	3,5	18
Frites sauce régulière « Familiale » (1/4 portion)	183	270	13	17	1,5	0	8	36	2	7	0	0	4	0	490	21	500	15	20	2	1	6
Frites sauce piquante « Familiale » (1/4 portion)	182	250	11	15	1	0	5	37	2	7	6	6	3	0	520	23	500	15	20	2	1	5
Frites sauce spaghetti « Familiale » (1/4 portion)	169	240	12	16	1,5	0	8	30	2	7	2	2	6	5	270	12	550	17	20	2	1	6
Poutine sauce régulière « Le p'tit creux »	341	610	35	47	12	0	62	61	3	10	1	1	17	50	1250	54	850	26	300	25	1,5	9
Poutine sauce régulière « La fringale »	506	970	57	76	22	1	115	86	4	14	1	1	30	105	2150	94	1200	36	600	48	2,25	12
Poutine sauce régulière « La gourmande »	699	1360	81	108	33	1,5	172	118	5	19	1	1	44	150	3080	134	1650	49	900	71	3	17
Poutine sauce piquante « Le p'tit creux »	340	580	31	41	10	0	50	63	3	11	10	10	15	45	1270	55	850	25	300	22	1,5	8
Poutine sauce piquante « La gourmande »	700	1280	72	96	29	1,5	152	124	6	20	21	21	40	135	3020	132	1650	49	800	63	2,5	15
Poutine sauce piquante « La fringale »	506	910	50	67	20	1	105	90	4	15	16	16	27	90	2150	94	1200	36	550	43	2	11
Poutine sauce spaghetti « Le p'tit creux »	285	520	30	40	10	0	50	49	3	10	3	3	16	50	670	29	850	25	250	20	1,5	9
Poutine sauce spaghetti « La fringale »	450	840	51	68	20	1	105	71	4	16	5	5	31	100	1370	60	1300	39	550	40	2,5	13
Poutine sauce spaghetti « La gourmande »	643	1220	73	98	29	1,5	152	100	6	22	8	8	46	150	2070	90	1850	55	800	61	3,5	19
Poutine sauce régulière « Familiale » (1/4 portion)	233	460	27	36	11	0,5	58	40	2	7	0	0	15	50	960	42	550	17	300	23	1	6
Poutine sauce piquante « Familiale » (1/4 portion)	232	430	24	32	10	0	50	41	2	7	7	7	13	45	960	42	550	16	250	21	1	5
Poutine sauce spaghetti « Familiale » (1/4 portion)	219	410	25	33	10	0	50	34	2	8	3	3	15	50	690	30	650	19	250	20	1,25	7
Poutine général Tao « La fringale »	494	920	46	62	12	0,5	62	102	5	16	30	30	29	80	1860	81	1250	36	300	23	2	11
Poutine général Tao « La gourmande »	792	1520	78	104	23	1	120	157	7	25	49	49	56	165	3170	138	1850	55	600	45	3	18
Poutine smoked meat « La fringale »	474	810	46	61	15	0,5	78	76	4	14	2	2	26	75	2030	88	1200	36	350	26	2,5	15
Poutine smoked meat « La gourmande »	797	1450	85	114	31	1	160	119	6	20	5	5	56	170	3980	173	2000	60	650	50	5	29

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## SANDWICHS



## PLATS AU MENU

## ASSIETTE SANDWICHES

	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 (%)
<b>ASSIETTE SANDWICHES</b>																						
<b>Club sandwich au poulet</b> (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	614	1160	64	85	11	0	55	111	6	20	16	16	38	35	1330	58	1350	40	175	14	5,5	31
<b>Club sandwich au smoked meat</b> (avec frites, salade de chou et mayonnaise)	678	1310	77	102	15	1	80	125	6	22	21	21	37	115	2430	106	1550	46	200	16	8	43
<b>Sandwich chaud au poulet sauce régulière</b> (avec frites, salade fish'n chips et pois vert)	637	890	30	40	3,5	0	18	122	10	37	11	11	40	5	1810	79	1300	39	150	13	6	33
<b>Sandwich chaud au poulet sauce BBQ</b>	413	400	4	5	0,5	0	2	62	7	24	10	10	32	0	1830	80	400	12	100	8	4	21
<b>Sandwich chaud au poulet sauce piquante</b>	413	500	4,5	6	0,5	0	2	84	8	28	28	28	35	0	1990	87	600	18	125	10	4	23
<b>Sandwich smoked meat classique</b> (avec frites, salade de chou, cornichon et moutarde)	595	1240	82	109	14	1	75	100	6	23	17	17	34	160	2810	122	1400	42	175	13	5,5	32
<b>Wrap au poulet</b> (avec frites et mayonnaise 4 poivres)	482	1030	54	72	10	0	50	110	6	22	5	5	28	45	1060	46	1400	41	175	13	5,5	30
<b>Sandwich artisan poulet club</b> (avec frites et mayonnaise cajun)	665	1710	120	159	18	1,5	98	108	7	24	4	4	52	155	1790	78	1450	43	550	44	6	35
<b>Sandwich artisan bœuf Kansas</b> (avec frites et mayonnaise épicée)	526	1200	80	106	14	1	75	95	5	19	7	7	32	85	1460	63	1400	41	300	23	5,5	30
<b>Sandwich régulier au fromage fondant</b>	189	500	29	38	6	0	30	49	2	7	7	7	11	25	880	38	225	6	200	15	3	17

**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 (%)
<b>ASSIETTE SANDWICHS</b>																						
<b>Spaghetti sauce à la viande</b> (demi avec pain à l'ail)	245	600	16	21	3	0	15	93	7	23	8	8	21	15	900	39	600	17	40	3	5	28
<b>Spaghetti sauce à la viande</b> (régulier avec pain à l'ail)	421	910	22	29	5	0	25	144	11	39	16	16	36	35	1560	68	1100	32	75	6	7,5	43
<b>Lasagne sauce à la viande</b> (demi avec pain à l'ail)	345	680	27	36	10	x	50	77	7	24	12	12	35	x	1730	75	800	23	400	32	5	27
<b>Lasagne sauce à la viande</b> (régulier avec pain à l'ail)	471	930	38	50	16	0,5	82	98	9	32	16	16	54	85	2370	103	1000	30	800	61	6	34
<b>Lasagne suprême</b> (demi avec pain à l'ail)	399	820	40	53	14	0	70	76	7	26	12	12	41	85	2150	93	900	26	400	32	5,5	32
<b>Lasagne suprême</b> (régulier avec pain à l'ail)	582	1220	64	85	25	0,5	128	97	10	34	16	16	67	145	3200	139	1250	37	800	60	7,5	41
<b>Spaghetti Spécial Normandin</b> (avec pain à l'ail)	526	990	26	35	6	0	30	148	12	43	18	18	43	60	1940	84	1500	45	100	7	8	45
<b>Spaghetti Spécial Normandin</b> (demi-portion avec salade du chef)	321	510	12	16	3	0	15	79	7	25	12	12	23	30	960	42	900	27	75	5	4	23
<b>ASSIETTE POISSONS</b>																						
<b>Fish'n chips 1 morceau</b> (avec frites, sauce tartare et salade fish'n chips)	421	800	53	71	4,5	0	22	64	4	15	4	4	20	55	610	27	1000	30	100	7	3	17
<b>Fish'n chips 2 morceaux</b> (avec frites, sauce tartare et salade fish'n chips)	539	1040	68	90	6	0	30	78	5	19	4	4	35	100	850	37	1250	37	125	10	4,5	25
<b>Filet de poisson</b> (avec frites, légumes du jour, sauce tartare et salade fish'n chips)	661	870	52	69	6	0	30	65	7	24	8	8	41	100	570	25	1850	55	125	9	2,5	15
<b>SUPPLÉMENT</b>																						
<b>Gratiné demie</b>	50	150	10	13	6	0	30	2	0	2	1	1	13	30	350	15	0	0	350	28	0,1	1
<b>Gratiné portion régulière</b>	100	300	20	27	13	0,5	68	4	1	4	2	2	25	65	700	31	0	0	750	57	0,2	1

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## POULET



## 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 (%)
<b>POULET</b>																						
<b>Poulet BBQ cuisse</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	566	810	42	56	6	0	30	82	5	16	9	9	33	85	1980	86	950	28	100	7	3	17
<b>Poulet BBQ poitrine</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	641	960	50	67	9	0	45	83	5	17	10	10	49	140	2370	103	1000	29	100	8	4	21
<b>Poulet BBQ deux cuisses</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	679	1030	55	73	10	0	50	83	5	17	10	10	57	165	2560	111	1000	29	125	9	4	24
<b>Demi-poulet BBQ</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	754	1180	65	85	12	0	60	84	5	17	10	10	73	220	2950	128	1000	29	125	10	5	28
<b>Filet de poitrine (3)</b> (avec frites, salade de chou, pain et sauce BBQ)	552	840	44	59	4	0	20	94	6	21	13	13	22	30	1720	75	1100	32	75	6	3	16
<b>Brochette de poulet</b> (avec riz, rondelle, salade César et sauce BBQ)	758	670	23	30	2,5	0	12	81	7	24	7	7	28	75	3080	134	1350	40	75	5	2,5	14
<b>Poulet frit (3)</b> (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	1600	47	125	10	5,5	31
<b>CÔTES LEVÉES</b>																						
<b>Côtes levées entières</b> (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
<b>Demi-côte levée</b> (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
<b>Demi-côte levée et poitrine</b> (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
<b>Demi-côte levée et cuisse</b> (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
<b>Demi-côte levée et filet de poitrine</b> (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

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## PIZZAS



## PLATS AU MENU

## PIZZAS GOURMETS

	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 (%)
<b>Cinqphonie demie</b>	150	380	19	26	11	0	55	34	2	7	4	4	17	45	980	43	200	6	350	28	2,5	14
<b>Cinqphonie complète</b>	300	760	38	51	21	1	110	69	4	15	8	8	34	95	1970	86	400	12	750	57	5	27
<b>Pizza gourmet végétarienne</b>	370	570	21	28	5	0	25	82	7	23	10	10	14	0	2050	89	600	18	200	15	8	44
<b>Sicilienne complète</b>	316	680	31	42	8	0	40	76	6	22	9	9	26	50	2310	100	500	15	250	19	6,5	36
<b>Saumon Fumé complète</b>	316	760	35	46	6	0	30	79	4	13	11	11	34	35	1910	83	600	17	125	10	4	22

## PIZZAS TRADITIONNELLES

<b>Fromage mini</b>	184	440	15	20	7	0	35	54	3	11	5	5	23	25	1130	49	175	6	400	32	4	21
<b>Fromage petite (1/2 pizza)</b>	165	390	14	19	7	0	35	45	3	9	4	4	22	25	1050	46	175	5	400	32	3	18
<b>Fromage moyenne (1/3 pizza)</b>	220	520	19	25	9	0	45	60	4	13	5	5	29	35	1400	61	225	7	550	43	4,5	24
<b>Fromage large (1/6 pizza)</b>	198	470	17	22	8	0	40	54	3	11	5	5	26	30	1260	55	200	6	500	38	4	21
<b>Végétarienne mini</b>	259	460	16	21	7	0	35	56	4	14	5	5	24	25	1220	53	300	9	400	32	3,5	20
<b>Végétarienne petite (1/3 pizza)</b>	163	270	10	13	4,5	0	22	32	2	8	3	3	15	15	750	33	200	6	300	21	2	11
<b>Végétarienne moyenne (1/5 pizza)</b>	196	330	12	16	5	0	25	38	3	10	4	4	18	20	900	39	225	7	350	25	2,5	14
<b>Végétarienne large (1/7 pizza)</b>	210	350	13	17	6	0	30	41	3	11	4	4	19	20	970	42	250	7	350	27	2,5	15
<b>Pepperoni mini</b>	224	560	24	32	10	0	50	55	3	12	5	5	31	60	1630	71	250	7	400	32	4,5	26
<b>Pepperoni petite (1/2 pizza)</b>	205	510	23	31	10	0	50	46	3	11	4	4	30	60	1540	67	250	7	400	32	4	23
<b>Pepperoni moyenne (1/4 pizza)</b>	205	510	23	31	10	0	50	46	3	11	4	4	30	60	1540	67	250	7	400	32	4	23
<b>Pepperoni large (1/6 pizza)</b>	205	510	23	31	10	0	50	46	3	11	4	4	30	60	1550	67	225	7	400	32	4	23
<b>Garnie mini</b>	239	560	24	32	10	0	50	55	4	13	5	5	32	60	1630	71	300	9	400	32	4,5	26
<b>Garnie petite (1/2 pizza)</b>	220	510	23	31	10	0	50	47	3	11	5	5	30	60	1540	67	300	8	400	32	4	23
<b>Garnie moyenne (1/4 pizza)</b>	220	510	23	31	10	0	50	47	3	11	5	5	30	60	1540	67	300	8	400	32	4	23
<b>Garnie large (1/7 pizza)</b>	188	430	20	26	8	0	40	40	3	10	4	4	26	50	1320	57	250	7	350	27	3,5	20
<b>Poulet BBQ mini</b>	254	500	15	21	7	0	35	61	3	12	11	11	31	50	1420	62	350	10	400	31	3,5	19
<b>Poulet BBQ petite (1/2 pizza)</b>	233	440	14	19	7	0	35	52	3	11	11	11	29	50	1330	58	350	10	400	30	3	16
<b>Poulet BBQ moyenne (1/5 pizza)</b>	186	350	11	15	5	0	25	42	3	9	9	9	23	40	1060	46	250	8	300	24	2,25	13
<b>Poulet BBQ large (1/7 pizza)</b>	199	380	12	16	6	0	30	45	3	9	9	9	24	40	1130	49	300	8	350	26	2,5	13

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## PIZZAS



## PLATS AU MENU

## PIZZAS TRADITIONNELLES

	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 (%)
<b>PIZZAS TRADITIONNELLES</b>																						
<b>Suprême mini</b>	290	700	40	53	15	0	75	51	4	14	6	6	35	85	1820	79	400	12	400	30	4,5	25
<b>Suprême petite (1/3 pizza)</b>	178	420	25	33	9	0	45	29	2	8	3	3	22	55	1130	49	250	7	250	19	2,5	14
<b>Suprême moyenne (1/5 pizza)</b>	214	510	29	39	11	0	55	35	3	10	4	4	26	65	1360	59	300	9	300	23	3	17
<b>Suprême large (1/8 pizza)</b>	201	480	28	37	11	0	55	33	3	9	4	4	25	60	1280	56	300	8	300	22	3	16
<b>Bacon mini</b>	209	630	39	52	15	0	75	40	2	8	4	4	27	70	1350	59	250	7	300	24	2,5	15
<b>Bacon petite (1/2 pizza)</b>	190	580	37	50	15	0	75	32	2	7	4	4	25	65	1260	55	225	7	300	23	2,25	13
<b>Bacon moyenne (1/4 pizza)</b>	190	580	37	50	15	0	75	32	2	7	4	4	25	65	1260	55	225	7	300	23	2,25	13
<b>Bacon large (1/6 pizza)</b>	190	580	37	50	15	0	75	32	2	7	4	4	25	65	1260	55	225	7	300	23	2,25	13
<b>Spéciale Normandin mini</b>	311	590	25	34	10	0	50	60	5	16	8	8	34	65	1790	78	500	15	450	33	5	29
<b>Spéciale Normandin petite (1/3 pizza)</b>	194	360	16	22	7	0	35	34	3	10	5	5	21	45	1130	49	300	10	300	22	3	17
<b>Spéciale Normandin moyenne (1/6 pizza)</b>	195	360	16	22	7	0	35	35	3	10	5	5	22	45	1140	50	300	10	300	22	3	17
<b>Spéciale Normandin large (1/9 pizza)</b>	194	360	16	22	7	0	35	34	3	10	5	5	21	45	1130	49	300	10	300	22	3	17
<b>Smoked meat mini</b>	239	590	28	38	10	0	50	53	3	10	5	5	30	65	1750	76	250	7	400	31	4	22
<b>Smoked meat petite (1/2 pizza)</b>	219	530	27	36	10	0	50	44	3	9	5	5	29	65	1650	72	225	7	400	31	3,5	19
<b>Smoked meat moyenne (1/4 pizza)</b>	219	530	27	36	10	0	50	44	3	9	5	5	29	65	1650	72	225	7	400	31	3,5	19
<b>Smoked meat large (1/7 pizza)</b>	188	460	23	31	8	0	40	38	2	8	4	4	25	55	1420	62	200	6	350	26	3	16
<b>Côtes levées mini</b>	269	540	16	21	7	0	35	66	4	12	17	17	34	60	1400	61	650	19	400	32	4	22
<b>Côtes levées petite (1/3 pizza)</b>	166	330	10	13	4,5	0	22	38	2	7	11	11	22	40	860	37	400	12	250	21	2,25	13
<b>Côtes levées moyenne (1/5 pizza)</b>	200	390	12	16	5	0	25	46	3	9	13	13	26	45	1030	45	500	14	350	25	3	16
<b>Côtes levées large (1/8 pizza)</b>	187	370	11	15	5	0	25	43	2	8	12	12	24	45	960	42	450	13	300	24	2,5	15

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## PIZZAS



## PLATS AU MENU

## COMBO MINI PIZZA

	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 (%)
<b>COMBO MINI PIZZA</b>																						
Combo pizza fromage et spaghetti	362	800	20	27	8	0	40	117	8	29	12	12	39	40	1690	73	700	20	450	33	6,5	37
Combo pizza fromage et salade césar	314	600	28	38	8	0	40	58	5	17	7	7	26	40	1600	70	200	6	450	35	4,5	26
Combo pizza fromage et salade du chef	280	500	20	26	7	0	35	57	5	16	9	9	23	25	1310	57	300	8	400	32	3,5	20
Combo pizza fromage et frites	373	720	30	41	7	0	35	91	5	18	3	3	24	20	970	42	850	26	350	28	4	23
Combo pizza végétarienne et spaghetti	427	820	21	29	9	0	45	120	9	31	13	13	39	40	1790	78	800	23	450	34	6,5	37
Combo pizza végétarienne et salade césar	379	620	30	40	9	0	45	61	6	20	8	8	27	40	1700	74	300	9	450	36	4,5	26
Combo pizza végétarienne et salade du chef	345	530	21	28	7	0	35	61	5	19	10	10	24	25	1420	62	400	11	450	33	3,5	21
Combo pizza végétarienne et frites	438	760	32	43	8	0	40	96	6	20	5	5	25	20	1090	47	950	29	400	30	4,5	24
Combo pizza pepperoni et spaghetti	402	910	29	39	11	0	55	118	8	30	12	12	47	75	2190	95	750	22	450	34	7,5	42
Combo pizza pepperoni et salade césar	354	710	38	50	11	0	55	60	5	19	7	7	34	75	2110	92	250	8	450	35	5,5	32
Combo pizza pepperoni et salade du chef	320	610	29	38	10	0	50	59	5	16	9	9	31	60	1780	77	450	14	450	33	5	27
Combo pizza pepperoni et frites	414	840	39	52	10	0	50	94	5	19	3	3	32	50	1430	62	950	28	400	29	5	29
Combo pizza garnie et spaghetti	417	920	29	39	11	0	55	119	9	30	12	12	47	75	2190	95	800	23	450	34	7,5	43
Combo pizza garnie et salade césar	369	720	38	50	11	0	55	61	5	19	7	7	35	75	2110	92	300	9	450	35	5,5	32
Combo pizza garnie et salade du chef	335	620	29	38	10	0	50	60	5	17	9	9	31	60	1780	78	500	15	450	33	5	28
Combo pizza garnie et frites	428	840	39	52	10	0	50	95	6	20	4	4	32	55	1430	62	1000	29	400	29	5	29
Combo pizza poulet BBQ et spaghetti	432	860	21	28	9	0	45	124	8	30	18	18	47	65	2000	87	850	25	450	33	6,5	36
Combo pizza poulet BBQ et salade césar	384	660	29	39	9	0	45	67	5	19	14	14	34	65	1910	83	400	11	450	34	4,5	25
Combo pizza poulet BBQ et salade du chef	331	510	20	26	7	0	35	57	4	15	15	15	29	50	1510	66	550	17	400	32	3,5	19
Combo pizza poulet BBQ et frites	424	760	30	40	8	0	40	96	5	19	9	9	31	45	1220	53	1000	30	350	28	4	22

**PLATS AU MENU****COMBO MINI PIZZA**

	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 (%)
<b>COMBO MINI PIZZA</b>																						
<b>Combo pizza suprême et spaghetti</b>	448	1020	45	59	16	0	80	108	8	29	12	12	49	100	2320	101	850	25	400	31	7,5	41
<b>Combo pizza suprême et salade César</b>	420	880	54	72	17	0	85	58	6	20	8	8	39	100	2330	101	450	13	450	34	6	32
<b>Combo pizza suprême et salade du chef</b>	347	700	40	54	14	0	70	51	5	16	9	9	32	80	1820	79	550	17	350	29	4,5	26
<b>Combo pizza suprême et frites</b>	460	950	52	70	15	0	75	89	6	20	5	5	35	75	1640	71	1050	31	350	28	5	29
<b>Combo pizza bacon et spaghetti</b>	387	1010	48	64	18	0	90	100	7	24	11	11	44	90	2000	87	700	21	350	29	5,5	32
<b>Combo pizza bacon et salade César</b>	339	730	41	55	13	0	65	58	5	17	7	7	30	60	1770	77	225	7	450	34	4,5	26
<b>Combo pizza bacon et salade du chef</b>	305	720	45	60	16	0	80	47	3	12	8	8	29	70	1590	69	450	14	350	27	3,5	19
<b>Combo pizza bacon et frites</b>	398	930	54	72	16	0	80	80	4	15	4	4	31	65	1350	59	900	26	350	25	4	21
<b>Combo pizza spéciale Normandin et spaghetti</b>	489	960	31	41	12	0	60	125	9	34	15	15	50	80	2360	103	1100	32	450	36	9	49
<b>Combo pizza spéciale Normandin et salade César</b>	441	750	39	52	12	0	60	66	6	23	10	10	37	80	2270	99	500	15	450	36	6	34
<b>Combo pizza spéciale Normandin et salade du chef</b>	407	660	30	40	10	0	50	65	6	21	12	12	34	65	1960	85	700	20	450	34	5,5	30
<b>Combo pizza spéciale Normandin et frites</b>	500	890	41	55	11	0	55	101	7	23	7	7	35	60	1600	70	1150	34	400	31	5,5	31
<b>Combo pizza smoked meat et spaghetti</b>	431	980	34	45	12	0	60	121	8	29	13	13	48	85	2370	103	800	23	450	34	7,5	41
<b>Combo pizza smoked meat et salade César</b>	369	750	42	56	12	0	60	59	5	17	8	8	34	80	2240	97	300	8	450	35	5	29
<b>Combo pizza smoked meat et salade du chef</b>	335	650	33	44	10	0	50	57	4	15	10	10	31	65	1920	83	450	14	450	33	4,5	25
<b>Combo pizza smoked meat et frites</b>	428	870	43	57	11	0	55	93	5	18	4	4	31	60	1560	68	950	28	400	29	4,5	26
<b>Combo pizza côtes levées et spaghetti</b>	447	900	22	29	9	0	45	129	8	30	25	25	50	75	1980	86	1150	33	450	34	7	40
<b>Combo pizza côtes levées et salade César</b>	399	710	30	39	9	0	45	72	5	19	19	19	38	75	1890	82	650	20	450	36	5	29
<b>Combo pizza côtes levées et salade du chef</b>	331	550	20	27	7	0	35	62	4	15	15	15	32	55	1370	60	750	22	400	32	4	24
<b>Combo pizza côtes levées et frites</b>	414	760	30	40	8	0	40	94	5	18	10	10	33	50	1090	48	1150	34	350	29	4,5	25

**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 (%)
--	----------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------	-----------------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------------	-----------------------	----------------	---------------	-------------------	------------------	----------------	----------------	-------------	------------

**MENU DES SUCRES**

Assiette brunch déjeuner quiche fruitée	653	860	35	46	13	0	65	103	5	18	60	60	35	370	1180	51	1200	35	450	34	5	28
Assiette brunch déjeuner quiche	847	1230	43	57	11	0	55	151	13	47	42	42	51	315	1590	69	2200	65	300	21	7,5	41
Crêpes aux fraises	655	1140	15	20	4	0	20	216	8	28	115	115	36	345	1210	53	900	27	300	24	8	44
Quiche jambon et épinards	379	450	29	38	8	0	40	29	5	17	12	12	20	225	950	41	950	28	250	19	3	16
Burger de la Cabane	741	1360	90	120	20	1	105	93	7	25	13	13	50	135	1040	45	1750	52	450	34	6,5	36
Pizza poulet BBQ bacon et érable mini	277	650	32	42	12	0	60	56	3	11	13	13	34	75	1630	71	400	12	350	28	3	17
Pizza poulet BBQ bacon et érable petite (1/2 pizza)	253	580	29	38	12	0	60	49	3	10	12	12	31	70	1510	66	400	11	350	27	2,5	15
Pizza poulet BBQ bacon et érable moyenne (1/5 pizza)	202	460	23	30	9	0	45	39	2	8	10	10	25	60	1200	52	300	9	300	22	2	12
Pizza poulet BBQ bacon et érable large (1/8 pizza)	189	430	21	29	9	0	45	36	2	7	9	9	23	55	1130	49	300	8	250	20	2	11
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et spaghetti	455	910	22	29	9	0	45	133	9	31	22	22	49	70	2090	91	900	27	450	35	6,5	38
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et salade césar	407	700	31	41	9	0	45	73	6	20	17	17	36	70	2010	87	400	12	450	36	5	27
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et salade du chef	354	580	21	28	7	0	35	68	5	17	18	18	31	50	1610	70	600	17	400	33	4	22
Combo pizza poulet BBQ bacon et érable et frites	447	810	32	43	8	0	40	103	6	20	12	12	32	45	1280	56	1050	31	400	29	4	23

**MENU ESTIVAL**

Lobster roll (avec frites et mayonnaise)	488	970	64	85	6	0	30	85	9	32	7	7	23	95	750	32	1100	32	125	10	4	22
Pizza homard mini	363	580	25	34	10	0	50	59	6	23	6	6	32	105	1400	61	400	11	450	36	4	21
Pizza homard petite (1/2 pizza)	302	510	24	32	9	0	45	47	5	17	5	5	30	105	1300	56	300	9	450	35	3	17
Pizza homard moyenne (1/6 pizza)	202	340	16	21	6	0	30	31	3	12	3	3	20	70	870	38	200	6	300	23	2	11
Pizza homard large (1/8 pizza)	227	380	18	24	7	0	35	35	4	13	4	4	23	80	980	42	225	7	350	26	2,25	13
Combo pizza homard et spaghetti	555	960	31	42	12	0	60	127	12	41	14	14	50	125	2020	88	900	27	500	39	7	40
Combo pizza homard et salade César	493	740	39	51	11	0	55	66	8	29	9	9	36	120	1890	82	400	12	550	40	5	28
Combo pizza homard et salade du chef	458	650	30	40	10	0	50	65	8	27	11	11	33	105	1600	70	600	18	500	39	4,5	24
Combo pizza homard et frites	552	880	41	55	11	0	55	101	8	30	6	6	35	95	1310	57	1100	32	450	35	4,5	26
Poké bol homard	605	920	47	63	4,5	0	22	102	12	43	27	27	27	95	1530	66	1000	29	150	12	3,5	19

**MENU D'AUTOMNE**

Pâté à l'oie (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	499	680	33	44	11	0	55	76	7	27	16	16	21	55	1110	48	1250	37	100	7	3,5	19
---	-----	-----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----	------	----	------	----	-----	---	-----	----

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## SAISONNIER



## PLATS AU MENU

## MENU DES FÊTES

	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 (%)
<b>Assiette temps des fêtes</b>	650	540	25	33	9	0	45	46	4	16	10	10	27	85	1160	50	850	26	75	6	2,5	15
<b>Burger festif avec frites et salade</b>	667	1280	80	107	14	1	75	109	7	23	20	20	39	95	660	29	1700	49	200	15	6,5	37
<b>Ragoût de boulettes maison</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	742	350	13	17	5	0	25	35	4	13	9	9	21	85	930	41	750	22	75	5	2	11
<b>Pizza fondue chinoise mini</b>	269	570	23	31	8	0	40	59	3	12	7	7	32	55	1540	67	400	11	400	32	4,5	24
<b>Pizza fondue chinoise petite</b> (1/2 pizza)	243	510	21	28	8	0	40	50	3	11	6	6	30	55	1420	62	350	11	400	32	4	21
<b>Pizza fondue chinoise moyenne</b> (1/6 pizza)	162	340	14	19	5	0	25	33	2	7	4	4	20	35	950	41	250	7	250	21	2,5	14
<b>Pizza fondue chinoise large</b> (1/8 pizza)	182	380	16	21	6	0	30	37	2	8	4	4	23	40	1060	46	250	8	300	24	3	16
<b>Combo pizza fondue chinoise et spaghetti</b>	447	930	28	38	10	0	50	123	8	30	14	14	48	70	2100	91	900	27	450	34	7,5	42
<b>Combo pizza fondue chinoise et salade César</b>	401	730	37	49	10	0	50	65	5	19	9	9	35	70	2030	88	400	12	450	36	5,5	31
<b>Combo pizza fondue chinoise et salade du chef</b>	365	630	28	37	8	0	40	63	5	17	11	11	32	55	1710	74	600	18	450	34	5	27
<b>Combo pizza fondue chinoise et frites</b>	458	860	39	51	9	0	45	99	6	20	6	6	33	45	1370	60	1100	32	400	30	5	28

## MENU DU JOUR

<b>Cassolette de chou</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	572	480	17	23	7	0	35	57	8	28	14	14	25	70	1790	78	1500	43	100	8	3,5	21
<b>Pâté mexicain</b> (avec pommes de terre, légumes du jour et sauce salsa)	492	630	30	40	12	0,5	62	65	11	39	11	11	22	35	1230	53	1550	46	300	23	4	23
<b>Boulettes arrabbiata et linguine au pesto</b> (avec roquette)	495	430	18	25	4,5	0	22	45	4	14	6	6	21	40	670	29	500	14	150	11	3,5	18
<b>Vol-au-vent saumon</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	525	630	33	44	10	0	50	62	7	25	9	9	21	50	1320	58	1250	36	125	10	3	16
<b>Vol-au-vent poulet</b> (avec pomme de terre purée et légumes du jour)	525	640	33	44	11	0	55	66	7	25	7	7	20	45	1170	51	1100	32	100	7	3	17
<b>Pâté au saumon sauce aux œufs</b> (avec légumes du jour)	556	750	38	50	11	0	55	80	8	30	10	10	22	130	1450	63	1350	40	150	11	3	17
<b>Pâté campagnard</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	449	660	38	50	12	0	60	63	6	23	17	17	18	40	1070	47	850	25	75	6	3,5	18
<b>Pâté à la viande</b> (avec légumes du jour et ketchup aux fruits)	489	680	31	42	12	0	60	68	7	24	15	15	26	60	1280	56	1250	36	100	7	3	17
<b>Pâté au poulet</b> (avec pomme de terre purée, légumes du jour et ketchup aux fruits)	492	610	27	37	9	0	45	72	8	27	17	17	19	40	1050	46	1150	34	100	8	3	16

**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 (%)
<b>SOUPES</b>																						
<b>Soupe aux pois</b>	224	160	2	3	0	0	0	31	10	37	2	2	9	5	670	29	300	9	40	3	1,75	9
<b>Soupe poulet et nouilles</b>	224	60	1,5	2	0	0	0	10	1	3	2	2	2	5	670	29	75	2	20	2	0,4	2
<b>Crème de tomate</b>	224	100	4	5	0,5	0	2	14	1	5	8	8	2	0	760	33	300	9	40	3	0,75	5
<b>Crème de poulet</b>	224	130	7	9	1	0	5	14	0	1	3	3	2	0	640	28	20	1	20	2	0,5	3
<b>Crème de brocoli</b>	224	130	5	7	1	0	5	18	2	8	5	5	4	0	690	30	200	6	50	5	1	5
<b>Crème d'asperge</b>	224	120	4,5	6	1	0	5	17	1	4	4	4	3	0	690	30	175	5	50	4	0,75	4
<b>Crème de légumes</b>	224	120	6	8	1	0	5	13	2	6	4	4	2	0	660	29	300	8	30	3	0,5	3
<b>Crème de champignons</b>	224	110	6	8	1	0	5	13	1	2	3	3	2	0	660	29	75	3	30	3	0,5	3
<b>Potage à la courge</b>	224	150	4	6	1	0	5	25	2	7	6	6	3	0	490	21	350	10	50	4	0,75	4
<b>Potage crécy</b>	224	110	4,5	6	1	0	5	16	2	8	7	7	2	0	650	28	350	10	50	4	0,4	2
<b>Potage parisien</b>	224	100	2,5	4	0,5	0	2	16	1	5	4	4	2	0	600	26	200	6	50	4	0,75	4
<b>Velouté de poulet et légumes</b>	227	140	6	8	1,5	0	8	15	1	4	4	4	7	10	720	32	150	4	30	2	0,75	5
<b>Minestrone au poulet</b>	224	70	1	1	0	0	0	12	2	6	3	3	2	0	660	29	125	4	30	3	0,5	4
<b>DESSERTS</b>																						
<b>Feuilleté aux pommes</b> (avec crème glacée et sauce)	159	410	15	20	11	0	55	51	1	2	37	37	5	45	220	10	50	2	125	9	1	5
<b>Sundae au sucre à la crème</b> (avec garniture)	186	520	26	35	17	0	85	62	0	1	58	58	7	75	150	7	100	3	200	15	0,4	2
<b>Pouding chômeur à l'érable</b>	192	430	7	9	4,5	0	22	88	1	2	67	67	5	40	250	11	150	4	150	12	1,25	7
<b>Carré aux dattes</b>	107	310	8	11	1	0	5	56	1	5	36	36	3	0	180	8	200	6	30	2	1,25	8
<b>Croustillant aux fraises</b>	94	260	12	16	3	0	15	35	2	7	17	17	3	0	150	7	125	4	10	1	1,25	7
<b>Croustillant aux pommes</b>	91	260	12	15	2,5	0	12	36	2	7	18	18	3	0	160	7	100	3	10	1	1	6
<b>Gâteau blanc sauce sucre à la crème</b>	129	440	18	24	6	0	30	65	0	1	50	50	4	75	360	16	125	3	50	4	1	6
<b>Gâteau Boston</b>	138	410	21	27	4,5	0	22	52	1	4	32	32	4	75	340	15	100	3	30	3	1,25	8
<b>Gâteau aux bleuets</b>	88	250	9	12	2,5	0	12	39	1	3	29	29	3	25	160	7	50	2	30	2	0,75	4
<b>Feuilleté aux pêches</b> (avec crème glacée et noix)	220	510	21	28	13	0	65	61	2	5	44	44	7	55	250	11	200	6	150	11	1,25	7
<b>Tarte au citron</b>	150	420	16	21	4	0	20	64	1	4	50	50	5	60	140	6	75	2	20	1	1	5
<b>Tarte aux pacanes</b>	140	540	26	35	5	0	25	70	2	6	42	42	6	80	150	7	150	4	40	3	1,5	9
<b>Délices aux fraises</b> (avec garnitures)	280	570	26	35	14	0	70	76	2	8	54	54	6	70	420	18	200	6	125	9	1,75	10

**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 (%)
<b>SAUCES</b>																						
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	80	0,5	0	0	0	0	17	1	2	11	11	1	0	900	39	125	3	10	1	0,5	3
Sauce régulière (Hot chicken)	120	90	2	3	0,5	0	2	16	0	2	1	1	1	5	1610	70	50	2	30	2	0,5	3
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	1	1	0,5	25	320	14	10	0	0	0	0,2	1
Mayonnaise cajun	45	320	35	46	2,5	0	12	1	0	0	0	0	0,5	20	350	15	10	0	0	0	0,1	1
Mayonnaise citron et aneth	45	310	34	45	2,5	0	12	0	0	0	0	0	1	40	180	8	10	0	0	0	0,2	1
Mayonnaise épicée	45	320	34	46	2,5	0	12	1	0	0	1	1	0,5	20	250	11	10	0	0	0	0,2	1
Sauce pour pizza fondue chinoise	75	210	15	20	1	0	5	18	1	3	15	15	1	15	1140	50	150	4	10	1	0,4	2
Sauce whisky (8 ailes de poulet)	60	110	0	0	0	0	0	24	1	2	21	21	1	0	740	32	150	4	20	1	0,3	2
Sauce red hot (8 ailes de poulet)	30	10	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0,2	0	650	28	40	1	0	0	0,1	1
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	0	0	2	0	200	9	250	7	10	1	0,3	2
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 spaghetti	192	390	6	8	2	0	10	68	5	19	8	8	17	15	620	27	550	16	30	3	3,5	19
Accompagnement de riz	135	180	1,5	2	0	0	0	39	1	4	2	2	2	0	630	27	100	3	40	3	0,3	2
Accompagnement pommes de terre en purée	170	180	4,5	6	3	0	15	32	2	9	1	1	2	10	450	20	550	16	20	2	0,5	3
Pain à l'ail (2)	67	240	11	14	1,5	0	8	30	2	6	0	0	5	0	330	14	75	2	10	1	2	10
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	11	3	12	3	3	3	0	15	1	225	7	40	3	1	5
Accompagnement salade du chef	96	80	5	7	0,5	0	2	7	2	6	4	4	1	0	230	10	125	3	30	2	0,3	2

**PLATS AU MENU****ENTRÉE**

<b>Crudités</b> (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
<b>Sauce trempette</b> (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
<b>Céréales Froot Loops</b>	230	290	5	7	3	0	15	53	4	14	27	27	9	15	270	12	350	10	900	69	6,5	37
<b>Soupe aux légumes</b>	150	35	0	0	0	0	0	7	1	4	3	3	1	0	430	19	350	10	20	1	0,3	2

**PLATS PRINCIPAUX**

<b>Pain doré</b>	239	380	17	23	7	0	35	46	3	9	21	21	11	190	310	13	350	10	100	8	2,5	14
<b>Crêpe choco-bananes</b>	366	680	19	25	15	0	75	121	8	27	58	58	14	105	450	20	950	28	100	7	3	17
<b>Déjeuner œuf</b> (1 œuf, rondelles, bacon)	329	510	23	31	3,5	0	18	58	6	20	4	4	12	105	290	13	1100	32	40	3	2,5	14
<b>Déjeuner œuf et bacon</b>	175	250	13	17	3	0	15	25	3	9	2	2	7	105	140	6	600	17	10	1	1	6
<b>Déjeuner œuf et saucisse</b>	208	320	17	22	4,5	0	22	30	3	11	2	2	9	120	220	9	650	19	20	1	1,5	8
<b>Déjeuner œuf et jambon</b>	202	250	10	13	1,5	0	8	29	3	10	2	2	10	115	160	7	850	25	20	1	1,5	8
<b>Déjeuner crêpe avec fruits</b>	251	460	19	26	9	0	45	60	4	13	25	25	13	120	470	20	400	11	100	7	2,5	15
<b>Œuf bénédictine</b>	300	480	18	25	2,5	0	12	59	4	15	6	6	16	135	570	25	1050	31	75	7	3	18
<b>Spaghetti</b>	237	450	8	10	2,5	0	12	77	6	22	10	10	21	25	830	36	700	20	40	3	4	22
<b>Club sandwich</b> (avec frites et salade de choux)	444	810	43	58	7	0	35	86	4	16	9	9	22	20	740	32	1050	31	125	9	4	22
<b>Sandwich au fromage fondant</b> (avec légumes et trempette)	144	290	9	12	2,5	0	12	44	2	8	6	6	9	10	660	29	200	6	175	14	2,5	15
<b>Mini-pizza garnie</b>	239	560	24	32	10	0	50	56	4	13	5	5	31	60	1630	71	300	9	400	32	4,5	26
<b>Mini-pogo</b> (3 avec frites et salade de chou)	265	510	28	38	3,5	0	18	56	3	11	6	6	10	20	880	39	550	17	100	7	1,75	10
<b>Hamburger fromage</b> (avec frites)	382	680	32	43	7	1	40	79	4	14	9	9	26	50	780	34	1000	29	150	12	4	22
<b>Croquettes de poulet</b> (avec frites, salade de chou et sauce BBQ)	309	440	27	36	3	0	15	41	2	7	4	4	9	25	1270	55	500	15	30	2	1,75	10
<b>Filet de poisson</b> (avec légumes et pomme de terre purée)	251	200	6	9	2,5	0	12	20	4	12	4	4	16	40	270	12	800	23	40	3	0,75	4
<b>Poutine</b> (sauce régulière)	459	890	54	72	23	1	120	74	3	12	1	1	30	110	2360	103	1000	30	650	50	2	11
<b>Combo pizzaghetti</b>	328	740	27	36	10	0	50	87	6	21	9	9	39	70	1910	83	550	16	400	33	6	34
<b>Salade César</b> (accompagnement)	130	160	14	18	2	0	10	6	2	7	3	3	4	15	490	21	30	1	50	4	1,25	7
<b>Lasagne</b>	278	440	16	21	8	0	40	47	5	18	11	11	30	50	1400	61	700	21	400	31	3	17

**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 (%)
<b>DESSERTS</b>																						
<b>Brownies (portion enfant)</b>	100	360	16	22	7	0	35	49	1	5	34	34	4	20	210	9	150	4	75	7	1,75	10
<b>Sundae chocolat</b>	150	440	21	28	17	0	85	56	1	3	42	42	6	40	170	8	75	3	150	12	0,5	3
<b>Sundae caramel</b>	150	420	17	23	12	0	60	59	0	0	42	42	5	40	140	6	40	1	150	11	0,1	1
<b>Sundae fraises</b>	150	320	16	21	12	0	60	39	1	2	34	34	5	40	115	5	50	1	150	11	0,4	2
<b>Yogourt vanille</b>	90	70	1,5	2	1	0	5	12	0	0	10	10	3	5	45	2	150	5	100	8	0	0
<b>Yogourt fraise</b>	90	80	1,5	2	1	0	5	13	0	0	11	11	3	5	45	2	150	5	100	8	0,1	1
<b>Salade de fruits</b>	160	110	0	0	0	0	0	27	2	8	19	19	1	0	5	0	300	9	10	1	0,3	2
<b>Trempette de fruits et chocolat</b>	195	260	6	8	6	0	30	52	4	13	32	32	2	0	75	3	400	12	40	3	0,75	5

## TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

## DESSERTS



## 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 (%)
<b>DESSERTS</b>																						
<b>Tarte à la noix de coco</b>	167	410	18	24	7	0	35	57	2	5	44	44	5	55	125	5	100	3	20	1	1	6
<b>Tarte aux pommes</b> (avec sauce sucre à la crème)	178	430	16	21	5	0	25	70	2	7	50	50	3	10	140	6	175	5	20	2	1	5
<b>Tarte au sucre</b>	150	520	19	26	5	0	25	82	1	2	66	66	6	25	180	8	100	3	75	5	1,25	7
<b>Gâteau au fromage</b> (avec coulis à la fraise)	148	430	24	31	12	0,5	62	47	1	3	38	38	9	125	340	15	75	2	50	5	1	6
<b>Gâteau au chocolat</b> (avec sauce hot fudge)	210	900	48	64	16	0	80	109	6	20	58	58	7	10	800	35	450	13	75	6	9	51
<b>Brownies</b> (avec crème glacée et noix)	222	840	38	51	15	0	75	117	4	13	79	79	9	30	470	21	400	12	125	10	4,5	26
<b>Sundae au chocolat</b> (avec garnitures)	186	530	27	36	19	0	95	63	1	5	46	46	7	55	220	10	125	4	200	16	0,75	5
<b>Sundae aux fraises</b> (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
<b>Sundae au caramel</b> (avec garnitures)	186	500	22	29	13	0	65	66	0	1	46	46	7	55	180	8	75	2	200	15	0,3	2



**normandin**