



Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu déjeuner	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Pizzas matin																				
Bûcheron avec pommes de terre et fruits	604g	1260	66	102	21	0.5	108	455	1980	83	118	39	9	36	12	49	35	60	30	50
Choco-banane avec yogourt et fruits	493g	910	29	45	12	0	60	5	610	25	157	52	12	48	68	19	10	80	10	30
Sucrée-salée avec pommes de terre et fruits	536g	1060	46	71	14	0.4	72	405	1390	58	125	42	9	36	23	36	35	60	30	45
Western avec pommes de terre et fruits	610g	1130	54	83	17	0.5	88	435	1770	74	118	39	10	40	13	44	40	90	30	45
Classiques matinaux (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre et fruits)																				
1 œuf au goût	360g	670	27	42	4	0.2	21	185	770	32	89	30	9	36	11	18	25	60	8	30
2 œufs au goût	413g	760	35	54	6	0.2	31	365	840	35	90	30	9	36	11	24	35	60	10	35
1 œuf au goût avec bacon	380g	770	36	55	8	0.2	41	200	1030	43	89	30	9	36	11	24	25	60	8	30
1 œuf au goût avec cretons	402g	760	34	52	7	0.2	36	215	1070	45	91	30	9	36	12	25	25	60	10	30
1 œuf au goût avec fèves au lard	444g	800	29	45	5	0.2	26	185	1110	46	112	37	15	60	18	23	25	60	15	35
1 œuf au goût avec jambon	399g	720	28	43	4.5	0.2	24	200	1120	47	91	30	9	36	11	26	25	60	8	30
1 œuf au goût avec saucisses	427g	930	48	74	11	0.2	56	230	1280	53	96	32	9	36	12	29	25	60	8	35
2 œufs au goût avec bacon	433g	870	43	66	9	0.3	47	385	1100	46	90	30	9	36	11	30	35	60	10	35
2 œufs au goût avec cretons	455g	860	41	63	9	0.3	47	395	1140	48	91	30	9	36	12	31	35	60	10	35
2 œufs au goût avec fèves au lard	497g	890	37	57	7	0.2	36	365	1170	49	112	37	15	60	18	29	35	60	15	40
2 œufs au goût avec jambon	451g	810	35	54	7	0.2	36	375	1280	53	84	28	8	32	12	30	30	60	10	30
2 œufs au goût avec saucisses	480g	1020	55	85	12	0.3	62	415	1340	56	96	32	9	36	12	35	35	60	10	40
Assiette brunch avec crêpe américaine	1084g	1830	67	103	16	0.5	83	525	2500	104	245	82	17	68	100	64	35	150	35	60
Combo sucré-salé avec crêpe et bacon - 1 œuf	535g	1120	42	65	8	0.4	42	260	1120	47	155	52	10	40	52	31	25	60	20	30
Combo sucré-salé avec crêpe et bacon - 2 œufs	587g	1210	50	77	10	0.5	53	440	1180	49	155	52	10	40	52	37	35	60	20	35
Combo sucré-salé avec crêpe et jambon - 1 œuf	670g	1200	38	58	6	0.4	32	310	2240	93	161	54	10	40	52	55	25	60	20	30
Combo sucré-salé avec crêpe et jambon - 2 œufs	722g	1290	46	71	8	0.5	43	490	2300	96	161	54	10	40	52	61	35	60	20	35
Combo sucré-salé avec crêpe et saucisse - 1 œuf	582g	1270	54	83	12	0.4	62	285	1360	57	161	54	10	40	52	36	25	60	20	35
Combo sucré-salé avec crêpe et saucisse - 2 œufs	633g	1350	60	92	13	0.5	68	470	1420	59	162	54	10	40	53	41	35	60	20	40
Combo sucré-salé avec gaufre et bacon - 1 œuf	489g	1160	52	80	14	0.4	72	220	1280	53	152	51	10	40	48	29	45	60	10	40

	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Menu déjeuner																				
Combo sucré-salé avec gaufre et bacon - 2 oeufs	541g	1260	60	92	15	0.5	78	405	1340	56	152	51	10	40	48	35	50	60	15	45
Combo sucré-salé avec gaufre et jambon - 1 oeuf	623g	1240	48	74	11	0.4	57	275	2400	100	158	53	10	40	48	53	45	60	10	40
Combo sucré-salé avec gaufre et jambon - 2 oeufs	675g	1340	55	85	13	0.5	68	455	2460	103	158	53	10	40	48	59	50	60	15	45
Combo sucré-salé avec gaufre et saucisse - 1 oeuf	536g	1320	64	98	17	0.4	87	250	1520	63	158	53	10	40	49	34	45	60	10	45
Combo sucré-salé avec gaufre et saucisse - 2 oeufs	588g	1410	72	111	18	0.5	93	435	1580	66	159	53	10	40	49	40	50	60	15	50
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 1 oeuf	489g	1040	43	66	8	0.3	42	225	1240	52	136	45	10	40	39	29	25	60	15	35
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 2 oeufs	542g	1130	50	77	10	0.4	52	410	1300	54	136	45	10	40	39	35	35	60	20	40
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 1 oeuf	623g	1120	38	58	6	0.3	32	275	2360	98	142	47	10	40	39	53	25	60	15	35
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 2 oeufs	676g	1210	46	71	8	0.4	42	460	2420	101	142	47	10	40	39	59	35	60	20	40
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisse - 1 oeuf	536g	1190	55	85	11	0.4	57	250	1480	62	142	47	10	40	40	33	25	60	15	40
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisse - 2 oeufs	589g	1290	62	95	13	0.4	67	435	1540	64	143	48	10	40	40	39	35	60	20	45
Assiettes paysannes (avec 2 rôties pain blanc et fèves au lard)																				
Aux 3 viandes - 1 oeuf	481g	1110	56	86	17	0.5	88	260	2130	89	105	35	13	52	14	48	25	8	35	40
Aux 3 viandes - 2 oeufs	534g	1200	63	97	19	0.5	98	445	2190	91	106	35	13	52	14	54	35	8	35	45
Du jardin - 1 oeuf	513g	1060	53	82	16	0.5	83	230	2230	93	112	37	15	60	18	35	35	45	35	45
Du jardin - 2 oeufs	566g	1150	60	92	18	0.5	93	410	2300	96	112	37	15	60	18	41	45	45	40	50
Chez-nous - 1 oeuf	507g	1200	54	83	16	0.5	83	260	2040	85	131	44	12	48	36	48	20	6	45	40
Chez-nous - 2 oeufs	560g	1290	62	95	18	0.5	93	445	2100	88	131	44	12	48	36	53	30	6	45	45
La Hollandaise - 1 oeuf	503g	1140	63	97	21	0.5	108	245	1680	70	106	35	14	56	14	37	40	60	45	40
La Hollandaise - 2 oeufs	556g	1230	71	109	23	1	120	430	1740	73	107	36	14	56	14	43	50	60	45	45
Poulet frit tao - 1 oeuf	649g	1570	88	135	23	1	120	275	2650	110	144	48	15	60	33	59	30	2	40	50
Poulet frit tao - 2 oeufs	699g	1650	93	143	24	1	125	460	2710	113	145	48	15	60	34	65	40	2	40	60
Poutine - 1 oeuf	621g	1290	69	106	25	1	130	280	2860	119	114	38	13	52	15	60	35	35	60	40
Poutine - 2 oeufs	674g	1380	77	118	27	1	140	465	2930	122	115	38	13	52	16	66	45	35	70	45
Omelettes (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre et fruits)																				
3 viandes	573g	1170	65	100	18	0.5	93	615	1810	75	94	31	9	36	12	52	50	60	30	40
Du jardin	557g	960	48	74	12	5	63	570	1010	42	94	31	10	40	13	39	60	90	35	40
Jambon et Cantonnier	529g	990	48	74	13	0.5	68	590	1420	59	92	31	9	36	12	44	50	60	30	40
Western	579g	1040	52	80	14	0.5	73	595	1600	67	95	32	9	36	13	47	50	90	30	40
Œufs bénédicte (avec pommes de terre et fruits)																				
Au saumon fumé - 1 oeuf avec gaufre	423g	930	56	86	17	0.5	88	240	970	40	92	31	8	32	21	18	40	60	4	25
Au saumon fumé - 2 oeufs avec gaufre	619g	1520	98	151	32	1	165	480	1620	68	132	44	9	36	36	30	80	60	6	40

	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Menu déjeuner																				
Au saumon fumé - 1 œuf avec muffin anglais	385g	710	40	62	11	0.3	57	220	840	35	68	23	8	32	8	15	20	60	8	20
Au saumon fumé - 2 œufs avec muffin anglais	544g	1070	67	103	21	0.5	108	440	1370	57	84	28	10	40	9	25	35	60	15	30
Cantonnier - 1 œuf avec gaufre	408g	960	59	91	19	0.5	98	245	860	36	92	31	8	32	21	22	45	60	10	25
Cantonnier - 2 œufs avec gaufre	589g	1570	104	160	38	1	195	490	1420	59	131	44	9	36	35	38	80	60	25	40
Cantonnier - 1 œuf avec muffin anglais	371g	730	43	66	14	0.4	72	225	740	31	68	23	8	32	7	19	25	60	15	20
Cantonnier - 2 œufs avec muffin anglais	514g	1120	73	112	26	0.5	133	450	1170	49	83	28	10	40	8	33	45	60	30	30
Classique - 1 œuf avec gaufre	455g	970	55	85	17	0.5	88	260	1290	54	94	31	8	32	21	31	45	60	10	25
Classique - 2 œufs avec gaufre	683g	1600	98	151	33	1	170	515	2270	95	136	45	9	36	35	56	80	60	20	40
Classique - 1 œuf avec muffin anglais	418g	750	40	62	11	0.3	57	240	1160	48	70	23	8	32	7	28	25	60	15	20
Classique - 2 œufs avec muffin anglais	608g	1150	67	103	21	0.5	108	475	2020	84	88	29	10	40	8	51	40	60	30	30
Philly - 1 œuf avec gaufre	483g	940	49	75	16	0.5	83	255	1130	47	97	32	8	32	24	31	40	60	20	25
Philly - 2 œufs avec gaufre	739g	1530	85	131	31	1	160	505	1940	81	141	47	10	40	41	56	80	60	40	45
Philly - 1 œuf avec muffin anglais	446g	690	34	52	10	0.4	52	235	1000	42	73	24	9	36	10	28	20	60	25	20
Philly - 2 œufs avec muffin anglais	664g	1040	54	83	19	1	100	465	1690	70	93	31	11	44	14	51	35	60	45	35
Crêpes, gaufres et pain doré (avec yogourt granola)																				
Crêpes nature (à l'américaine) - coulis aux fruits	330g	460	9	14	1.5	0.2	9	60	130	5	87	29	5	20	50	11	8	80	15	6
Crêpes nature (à l'américaine) - crème anglaise	330g	440	10	15	2.5	0.2	14	60	150	6	79	26	5	20	40	12	8	60	20	6
Crêpes nature (à l'américaine) - sirop d'érable	346g	550	9	14	1.5	0.2	9	60	135	6	109	36	5	20	69	11	8	60	20	10
Gaufre liégeoise - coulis aux fruits	419g	880	37	57	15	0.4	77	45	530	22	135	45	5	20	76	14	50	90	8	25
Gaufre liégeoise - crème anglaise	419g	860	39	60	16	0.4	82	45	550	23	127	42	5	20	67	15	50	70	15	25
Gaufre liégeoise - sirop d'érable	434g	960	38	58	15	0.4	77	45	530	22	156	52	5	20	96	14	50	70	15	25
Pain doré - coulis aux fruits	415g	620	12	18	2.5	0.2	14	70	640	27	112	37	7	28	48	18	8	90	20	30
Pain doré - crème anglaise	415g	600	13	20	3	2	16	70	660	28	103	34	7	28	39	19	8	60	25	30
Pain doré - sirop d'érable	431g	710	12	18	2.5	0.2	14	70	640	27	133	44	7	28	68	18	8	60	25	35
Sandwichs déjeuner (avec pommes de terre et fruits)																				
Bagel matin	421g	790	30	46	7	0.3	37	195	1160	48	107	36	9	36	15	24	25	60	20	35
Bagel saumon fumé	442g	810	30	46	8	0.2	41	45	1550	65	107	36	10	40	15	19	20	60	15	30
Grilled-cheese philly	480g	870	38	58	10	0.5	53	75	1410	59	96	32	9	36	12	41	20	60	40	25
Promo homard 2024																				
Œufs bénédicte homard et crevettes - 1 œuf avec gaufre	443g	970	57	88	17	0.5	88	260	980	41	93	31	8	32	21	24	60	60	15	25
Œufs bénédicte homard et crevettes - 2 œufs avec gaufre	643g	1560	98	151	32	1	165	525	1630	68	133	44	9	36	35	42	90	60	25	40
Œufs bénédicte homard et crevettes - 1 œuf avec muffin anglais	406g	720	42	65	11	0.3	57	240	850	35	69	23	9	36	7	22	35	60	20	20

	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Menu déjeuner																				
Œufs bénédictine homard et crevettes - 2 œufs avec muffin anglais	568g	1070	67	103	21	0.5	108	485	1380	58	85	28	10	40	8	37	50	60	35	30
Focaccia homard, crevettes et bacon fumé artisanal	452g	650	30	46	5	0.1	26	255	1170	49	76	25	9	36	11	24	30	60	10	25
Promo fumée 2024																				
Assiette paysanne à la viande fumée de porc 1 œuf	649g	1310	71	109	23	0.5	118	325	3050	127	112	37	14	56	18	60	25	10	45	45
Assiette paysanne à la viande fumée de porc 2 œufs	699g	1380	76	117	25	0.5	128	505	3110	130	113	38	14	56	18	66	35	10	45	50
Assiette paysanne à la viande fumée de porc 1 œuf avec fromage végétalien	649g	1330	74	114	27	0.4	137	295	3060	128	122	41	14	56	19	50	15	10	25	45
Assiette paysanne à la viande fumée de porc 2 œufs avec fromage végétalien	699g	1400	79	122	29	0.4	147	480	3120	130	123	41	14	56	19	56	25	10	25	50
Grilled cheese à la viande fumée de porc	454g	890	43	66	11	0.4	57	80	1880	78	93	31	11	44	11	40	25	60	35	25
Grilled cheese à la viande fumée de porc avec œuf	504g	960	48	74	12	0.4	62	265	1940	81	93	31	11	44	11	46	35	60	35	30
Breuvages																				
Chocolat chaud	280ml	120	3	5	3	0	15	0	130	5	23	8	1	4	19	1	0	0	2	0
Jus d'orange (petit)	227ml	110	0	0	0	0	0	0	20	1	26	9	0	0	23	1	0	90	2	2
Jus d'orange (grand)	340ml	160	0	0	0	0	0	0	25	1	39	13	0	0	34	1	0	140	2	2
Jus de pomme (petit)	227ml	100	0	0	0	0	0	0	15	1	25	8	0	0	23	0	0	35	2	2
Jus de pomme (grand)	340ml	150	0	0	0	0	0	0	20	1	37	12	0	0	34	0	0	50	2	2
Jus de pomme raisin (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0	15	1	23	8	0	0	22	0	0	110	4	2
Jus de pomme raisin (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	25	1	35	12	0	0	33	0	0	170	6	2
Lait 2% (petit)	227ml	110	4.5	7	2.5	0.2	14	20	95	4	11	4	0	0	11	7	10	0	25	0
Lait 2% (grand)	340ml	170	7	11	4	0.3	22	25	140	6	16	5	0	0	17	11	20	2	35	0
Lait au chocolat 1% (petit)	227ml	140	2.5	4	1	0	5	10	190	8	24	8	0	0	23	7	10	0	25	10
Lait au chocolat 1% (grand)	336ml	200	3.5	5	1.5	0	8	15	290	12	35	12	0	0	34	10	15	0	35	15
Smoothie champêtre	360ml	370	0.5	1	0.1	0	1	0	5	1	89	30	9	36	77	2	8	190	6	15
Smoothie lime	360ml	370	0.5	1	0.1	0	1	0	65	3	89	30	6	24	72	2	8	190	6	8
Smoothie tropical	360ml	330	2.5	4	1.5	0.2	9	0	5	1	78	26	6	24	68	2	8	160	4	10
A la carte																				
Bacon (2 tranches)	20g	100	9	14	3.5	0	18	20	260	11	0	0	0	0	0	6	0	0	0	2
Beurre d'arachides	18g	110	9	14	1.5	0	8	0	85	4	5	2	1	4	1	3	0	0	0	2
Confitures - fraises	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0	0	4	0	0
Confitures - framboises	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0	0	2	0	0
Confitures - mûres	16g	60	0	0	0	0	0	0	0	0	14	5	0	0	14	0.1	0	4	0	0
Confitures - marmelade à l'orange	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0.1	0	2	0	0
Crêpe à l'américaine et sirop d'érable (1)	173g	360	2	3	0.5	0.1	3	55	85	4	81	27	1	4	55	7	0	0	15	6

Menu déjeuner	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	% VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Cretons	42g	90	7	11	2.5	0.1	13	30	300	13	2	1	0	0	1	7	0	2	2	4
Fèves au lard	84g	130	2	3	1	0	5	0	340	14	23	8	6	24	7	5	0	2	6	8
Jambon (1 tranche)	39g	45	1	2	0.2	0	1	20	350	15	2	1	0	0	0	8	0	0	0	0
Muffin anglais	71g	170	6	9	1	0.1	6	0	270	11	26	9	3	12	1	5	6	0	8	10
Œuf (1)	52g	100	8	12	2	0	10	180	140	6	1	1	0	0	1	6	8	0	4	4
Pain doré (1) et sirop d'érable	127g	280	1.5	2	0.4	0	2	20	200	8	62	21	1	4	42	5	0	0	10	15
Parfait granola (yogourt 1.5% m.g.)	322g	340	9	14	2	0	10	10	70	3	57	19	6	24	33	10	15	80	15	15
Pommes de terre	140g	300	13	20	1	0	5	0	290	12	42	14	5	20	2	5	0	6	0	6
Rôties (2) pain blanc et margarine	81g	230	7	11	1.5	0.1	8	0	400	17	36	12	2	8	4	7	6	0	4	15
Rôties (2) pain blé et margarine	81g	220	8	12	1.5	0.1	8	0	400	17	32	11	3	12	3	7	6	0	6	8
Rôties (2) pain multigrain et margarine	81g	240	9	14	2	0.1	11	0	430	18	35	12	3	12	3	7	6	0	6	15
Rôties (2) pain blanc avec 2 tranches de fromage	117g	340	14	22	6	0.3	32	25	980	41	39	13	2	8	7	15	15	0	15	15
Salade de fruits frais	224g	140	0.4	1	0.1	0	1	0	20	1	34	11	2	8	29	1	15	90	2	4
Saucisses (2)	67g	260	21	32	6	0.1	31	45	500	21	7	2	0	0	1	11	0	0	0	4
Sirop d'érable	45ml	160	0.1	1	0	0	0	0	5	1	41	14	0	0	37	0	0	0	6	6
Yogourt aux fruits 0%	100g	35	0	0	0	0	0	0	50	2	5	2	0	0	4	3	4	2	10	0
Yogourt aux fruits 1.5%	100g	90	1.5	2	1	0	5	5	45	2	15	5	0	0	13	4	2	2	10	2
Yogourt nature 0%	100g	40	0	0	0	0	0	0	55	2	5	2	0	0	4	4	6	2	15	0
Yogourt nature 2.5%	100g	60	2.5	4	1.5	0.1	8	10	55	2	6	2	0	0	5	4	2	2	15	0

Notes:

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

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

les petits fruits peuvent varier en fonction des saisons

les breuvages ne sont pas inclus

rôties: les valeurs nutritives sont calculées avec du pain blanc et de la margarine, sauf en cas d'indication contraire