

Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu	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
Entrées (trempettes non incluses)																				
Ailes de poulet (6)	78g	200	13	20	3	0	15	115	560	23	1	1	0	0	0	21	0	0	2	6
Ailes de poulet (12)	156g	400	25	38	6	0,1	31	230	1120	47	1	1	0	0	1	42	0	0	4	15
Batonnets à l'ail (6)	52g	190	12	18	2,5	0,1	13	0	340	14	19	6	1	4	2	3	10	0	0	8
Batonnets à l'ail (12)	103g	380	23	35	4,5	0,3	24	0	670	28	38	13	2	8	3	6	20	0	2	15
Bâtonnets à l'ail gratiné (6)	73g	250	16	25	5	0,3	27	15	510	21	19	6	1	4	2	8	15	0	10	8
Bâtonnets à l'ail gratiné (12)	145g	490	32	49	10	0,5	53	30	1020	43	38	13	2	8	3	16	30	0	25	15
Bâtonnets de fromage (8)	129g	420	23	35	10	0	50	15	1170	49	34	11	0	0	1	20	4	0	20	4
Bouchées de poulet	207g	390	21	32	3,5	0,4	20	90	1180	49	16	5	2	8	0	36	0	0	2	8
Crevettes au gratin à la napolitaine	212g	340	26	40	8	0,5	43	115	900	38	6	2	2	8	3	22	25	30	25	6
Crevettes au gratin à la napolitaine avec fromage végétalien	212g	360	28	43	12	0,3	62	90	910	38	16	5	2	8	4	12	15	30	4	6
Entrée variée / Mix Mikes	681g	2130	124	189	21	0,5	108	200	3410	142	202	67	13	52	13	57	80	60	45	70
Jus de légumes (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	550	23	10	3	0	0	9	2	4	90	2	4
Jus de légumes (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	820	34	15	5	0	0	14	3	6	140	2	6
Jus de tomate (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	530	22	9	3	1	4	6	1	6	20	2	10
Jus de tomate (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	800	33	13	4	2	8	9	2	8	35	4	20
Rondelles d'oignon (portion régulière)	148g	480	28	43	2,5	0,1	13	0	1180	49	51	17	3	12	7	6	0	0	8	20
Rondelles d'oignon (portion familiale)	295g	960	57	88	4,5	0,2	24	0	2350	98	101	34	7	28	13	12	0	0	15	40
Rouleaux bruschettas (4)	250g	640	37	57	9	0,4	47	30	1200	50	61	20	4	16	5	21	80	4	25	30
Rouleaux bruschettas (8)	542g	1310	74	114	19	1	100	60	2770	115	124	41	8	32	11	43	150	8	50	60

Menu	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
Trempettes / sauces																				
Huile à pizza	10ml	90	9	14	0,5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0,1	4	0	0	2
Huile à sous-marin	10ml	90	9	14	0,5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0,1	4	0	0	2
Moutarde épicée	42ml	80	0	0	0	0	0	0	530	22	20	7	1	4	17	1	2	0	0	2
Trempette aioli de basilic	42ml	280	34	52	3	0	15	15	220	9	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Tempête arrabbiata	42ml	20	0,5	1	0	0	0	0	380	16	3	1	1	4	1	0,5	0	0	0	2
Trempette sud-ouest	42ml	160	16	25	1,5	0,2	9	20	320	13	3	1	0	0	1	1	2	2	2	2
Sauce Kansas	42ml	70	0,2	1	0	0	0	0	450	19	17	6	1	4	11	1	8	0	2	4
Sauce napolitaine	42ml	20	0,5	0	0	0	0	0	230	10	2	1	1	4	1	0,5	0	0	0	2
Sauce sucrée et épicée	42ml	100	0	0	0	0	0	0	640	27	24	8	0	0	20	0,1	0	6	0	2
Sauce tao	42ml	90	4,5	7	0,5	0	3	0	390	16	13	4	0	0	11	1	0	0	2	2
Sauce tartare	42ml	250	25	38	1,5	0	8	15	290	12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6
Soupes																				
Bisque au tomates et basilic	224ml	90	3,5	5	1,5	0	8	5	580	24	13	4	1	4	6	3	6	2	8	2
Crème de brocoli	224ml	120	5	8	2	0,1	11	15	820	34	13	4	2	8	5	4	15	8	15	2
Soupe légumes et boeuf maison	224ml	80	2	3	0,4	0	2	5	880	37	14	5	3	12	4	3	4	2	2	4
Soupe à l'oignon à la française	224ml	35	0,4	1	0,3	0	2	0	740	31	6	2	1	4	5	2	0	4	2	2
Soupe à l'oignon gratinée	395g	400	26	40	15	0,5	78	65	1860	78	16	5	1	4	7	27	25	4	60	6
Soupe minestrone	224ml	60	0,4	1	0	0	0	0	580	24	12	4	3	12	4	3	8	2	4	6
Potage parmentier au bacon	224ml	160	7	11	2,5	0,1	13	20	770	32	21	7	1	4	4	4	0	0	8	4
Soupe poulet et nouilles	224ml	70	1,5	2	0,4	0	2	15	800	33	10	3	1	4	2	5	2	2	2	4
Accompagnements																				
Frites	182g	520	25	38	2	0,1	11	0	55	2	65	22	6	24	0	7	0	0	2	10
Frites assaisonnées	182g	520	29	45	2,5	0,1	13	0	1280	53	59	20	6	24	0	7	0	0	2	15
Salade César (format entrée)	122g	190	16	25	2	0,1	11	20	330	14	9	3	2	8	2	4	70	6	4	8
Salade maison, sans vinaigrette	109g	30	1	2	0,2	0	1	0	55	2	4	1	1	4	2	1	20	10	4	6
Salades																				
César au poulet	352g	500	34	52	4,5	0,3	24	100	1160	48	21	7	4	16	4	31	150	15	10	20
César avec protéines végétales	407g	590	42	65	5	0,5	28	40	1260	53	24	8	5	20	5	34	150	15	15	100
Thaï-llement fraîche	505g	800	42	65	4	0,1	21	40	2000	83	71	24	8	32	38	39	110	130	15	35

Menu	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
Pâtes (sans petit pain)																				
Cavatappi au gratin	491g	920	40	62	19	1	100	115	1720	72	97	32	6	24	7	41	20	0	30	40
C'est toi le chef! Sauce alfredo avec lanières de poulet portion modérée	319g	500	17	26	7	0,2	36	65	720	30	60	20	3	12	4	26	8	2	15	20
C'est toi le chef! Sauce alfredo avec lanières de poulet portion régulière	606g	960	33	51	14	0,5	73	115	1320	55	119	40	6	24	9	45	10	4	25	35
C'est toi le chef! Sauce alfredo portion modérée	258g	400	12	18	6	0,2	31	35	420	18	58	19	3	12	4	13	4	2	15	15
C'est toi le chef! Sauce alfredo portion régulière	513g	800	25	38	12	0,4	62	70	840	35	115	38	6	24	9	27	4	2	25	35
C'est toi le chef! Sauce napolitaine avec lanières de poulet portion modérée	346g	410	8	12	1,5	0	8	30	960	40	61	20	6	24	4	23	6	2	4	20
C'est toi le chef! Sauce napolitaine avec lanières de poulet portion régulière	664g	780	15	23	2,5	0,1	13	45	1780	74	120	40	11	44	8	41	8	2	6	40
C'est toi le chef! Sauce napolitaine portion modérée	286g	310	3,5	5	0,4	4	2	0	650	27	58	19	6	24	4	11	2	0	4	20
C'est toi le chef! Sauce napolitaine portion régulière	571g	630	7	11	1	0	5	0	1310	55	116	39	11	44	8	22	2	0	6	40
C'est toi le chef! Sauce rosée avec lanières de poulet portion modérée	341g	500	18	28	8	0,5	43	65	770	32	61	20	5	20	3	23	15	2	2	20
C'est toi le chef! Sauce rosée avec lanières de poulet portion régulière	654g	970	35	54	15	1	80	110	1410	59	121	40	9	36	6	41	25	2	4	40
C'est toi le chef! Sauce rosée portion modérée	281g	410	14	22	7	0,4	37	30	460	19	58	19	5	20	3	11	10	0	2	20
C'est toi le chef! Sauce rosée portion régulière	561g	810	27	42	14	1	75	65	930	39	117	39	9	36	6	22	20	0	4	35
Lasagne classique	631g	1210	72	111	34	1,5	178	255	3000	125	75	25	6	24	14	65	15	0	100	40
Linguini carbonara portion modérée	306g	560	26	40	9	0,2	46	50	830	35	62	21	3	12	6	18	4	4	15	20
Linguini carbonara portion régulière	609g	1120	52	80	19	0,5	98	100	1670	70	124	41	6	24	11	36	4	8	25	35
Linguini de la mer portion modérée	355g	520	17	26	5	0,1	26	80	1060	44	68	23	4	16	6	22	8	4	15	25
Linguini de la mer portion régulière	691g	990	28	43	9	0,3	47	160	2130	89	134	45	8	32	12	44	15	6	25	45
Mac & cheese classique	504g	880	44	68	21	1	110	90	1610	67	86	29	4	16	10	36	15	2	60	20
Pennine poulet et brocoli portion modérée	384g	530	17	26	7	0,2	36	65	820	34	67	22	5	20	5	27	15	60	15	20
Pennine protéines végétales et brocoli portion modérée	384g	540	19	29	7	0,3	37	35	770	32	67	22	5	20	5	24	15	60	15	45
Pennine poulet et brocoli portion régulière	710g	980	29	45	12	0,4	62	100	1380	58	130	43	10	40	9	47	25	120	25	40
Pennine protéines végétales et brocoli portion régulière	710g	990	33	51	12	0,5	63	55	1300	54	130	43	10	40	9	42	25	120	25	80
Spaghettini bolognaise portion modérée	281g	420	11	17	3,5	0,1	18	25	640	27	60	20	4	16	5	17	2	0	4	25
Spaghettini bolognaise portion régulière	561g	830	23	35	7	0,1	36	50	1270	53	119	40	8	32	9	35	2	0	8	45
Tortellini sauce rosée et bacon fumé	412g	620	41	63	12	1	65	90	1150	48	48	16	5	20	5	17	8	0	10	20

Menu	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																				
Carnivore 6 pouces (traditionnelle)	258g	650	27	42	12	0,3	62	80	1550	65	67	22	3	12	3	35	ND	ND	27	32
Carnivore 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	258g	660	29	45	15	0,1	76	45	1620	68	75	25	3	12	4	25	ND	ND	4	32
Carnivore 9 pouces (traditionnelle)	549g	1330	57	88	25	0,5	128	165	3250	135	133	44	7	28	9	75	ND	ND	59	71
Carnivore 9 pouces (croûte chou-fleur)	350g	780	46	71	22	1	115	175	2580	149	37	12	3	12	5	55	ND	ND	64	21
Carnivore 9 pouces (croûte mince)	424g	980	49	75	22	0,5	113	165	2790	116	74	25	4	16	6	61	ND	ND	59	43
Carnivore 9 pouces (croûte farcie)	654g	1610	78	120	39	1,5	203	235	4120	172	133	44	7	28	9	103	ND	ND	114	71
Carnivore 12 pouces (traditionnelle)	951g	2340	110	169	49	1,5	253	345	6070	253	203	68	10	40	13	136	ND	ND	114	111
Carnivore 12 pouces (croûte mince)	826g	2000	104	160	47	1,5	243	345	5560	232	142	47	8	32	11	126	ND	ND	114	89
Carnivore 12 pouces (croûte farcie)	961g	2360	112	172	51	1,5	263	355	6150	256	203	68	10	40	13	139	ND	ND	123	111
De la mer 6 pouces (traditionnelle)	270g	620	23	35	11	0,3	57	80	1480	62	72	24	3	12	5	30	ND	ND	32	29
De la mer 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	270g	630	25	38	14	0,1	71	50	1550	65	81	27	3	12	6	20	ND	ND	9	29
De la mer 9 pouces (traditionnelle)	568g	1260	50	77	24	0,5	123	170	3050	127	143	48	6	24	12	63	ND	ND	73	61
De la mer 9 pouces (croûte chou-fleur)	369g	710	38	58	21	1	110	185	2390	100	47	16	2	8	8	43	ND	ND	77	13
De la mer 9 pouces (croûte mince)	443g	920	42	65	21	0,5	108	170	2600	108	84	28	3	12	9	50	ND	ND	68	32
De la mer 9 pouces (croûte farcie)	673g	1540	71	109	38	1,5	198	240	3930	164	143	48	6	24	12	91	ND	ND	127	61
De la mer 12 pouces (traditionnelle)	880g	2000	80	123	41	1,5	213	285	4830	201	215	72	9	36	17	101	ND	ND	132	86
De la mer 12 pouces (croûte mince)	755g	1660	75	115	39	1,5	203	285	4330	180	155	52	7	28	15	92	ND	ND	132	64
De la mer 12 pouces (croûte farcie)	1030g	2400	110	169	61	2,5	318	385	6080	253	215	72	9	36	17	141	ND	ND	214	86
Internationale 6 pouces (traditionnelle)	282g	640	27	42	11	0,3	57	65	1360	57	69	23	3	12	5	31	ND	ND	27	36
Internationale 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	282g	640	29	45	15	0,1	76	35	1430	60	77	26	3	12	5	21	ND	ND	4	36
Internationale 9 pouces (traditionnelle)	644g	1380	63	97	26	0,5	133	160	3180	133	138	46	9	36	12	71	ND	ND	59	79
Internationale 9 pouces (croûte chou-fleur)	445g	830	52	80	24	1	125	170	2520	105	42	14	5	20	9	51	ND	ND	64	32
Internationale 9 pouces (croûte mince)	519g	1030	55	85	23	0,5	118	160	2730	114	80	27	6	24	9	58	ND	ND	59	50
Internationale 9 pouces (croûte farcie)	749g	1660	84	129	40	1,5	208	230	4060	169	138	46	9	36	12	99	ND	ND	118	79
Internationale 12 pouces (traditionnelle)	1029g	2240	106	163	47	1,5	243	290	5300	221	209	70	13	52	18	119	ND	ND	114	118
Internationale 12 pouces (croûte mince)	904g	1900	100	154	45	1,5	233	290	4790	200	149	50	11	44	16	110	ND	ND	114	96
Internationale 12 pouces (croûte farcie)	1179g	2640	136	209	67	2,5	348	390	6550	273	209	70	13	52	18	159	ND	ND	195	118
Jardin de rêves 6 pouces (traditionnelle)	251g	560	22	34	8	0,2	41	25	1020	43	71	24	4	16	4	21	ND	ND	20	36
Jardin de rêves 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	251g	550	22	34	10	0	50	0	1060	44	76	25	4	16	4	14	ND	ND	5	36
Jardin de rêves 9 pouces (traditionnelle)	520g	1110	45	69	17	0,5	88	50	2020	84	139	46	9	36	10	44	ND	ND	45	75
Jardin de rêves 9 pouces (croûte chou-fleur)	321g	550	34	52	14	0,5	73	60	1360	57	43	14	4	16	6	24	ND	ND	50	25

Menu	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
Jardin de rêves 9 pouces (croûte mince)	395g	760	37	57	14	0,5	73	50	1570	65	81	27	6	24	7	31	ND	ND	41	46
Jardin de rêves 9 pouces (croûte farcie)	625g	1390	66	102	31	1	160	120	2900	121	139	46	9	36	10	72	ND	ND	100	75
Jardin de rêves 12 pouces (traditionnelle)	845g	1780	74	114	30	1	155	95	3350	140	216	72	13	52	14	72	ND	ND	82	111
Jardin de rêves 12 pouces (croûte mince)	720g	1430	69	106	28	1	145	95	2840	118	155	52	11	44	12	62	ND	ND	82	89
Jardin de rêves 12 pouces (croûte farcie)	995g	2180	104	160	50	2	260	195	4600	192	216	72	13	52	14	112	ND	ND	164	111
Napolitaine 6 pouces (traditionnelle)	193g	510	18	28	8	0,3	42	30	900	38	64	21	2	8	3	23	ND	ND	27	29
Napolitaine 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	193g	520	20	31	12	0	60	0	970	40	73	24	2	8	3	12	ND	ND	3	25
Napolitaine 9 pouces (traditionnelle)	412g	1030	39	60	18	0,5	93	65	1870	78	127	42	6	24	7	47	ND	ND	55	61
Napolitaine 9 pouces (croûte chou-fleur)	213g	480	28	43	15	0,5	78	75	1210	50	31	10	2	8	4	27	ND	ND	64	11
Napolitaine 9 pouces (croûte mince)	287g	690	31	48	15	0,5	78	65	1420	59	69	23	3	12	4	34	ND	ND	55	32
Napolitaine 9 pouces (croûte farcie)	517g	1310	60	92	32	1	165	135	2750	115	127	42	6	24	7	75	ND	ND	114	61
Napolitaine 12 pouces (traditionnelle)	647g	1650	65	100	32	1	165	125	3070	128	192	64	9	36	10	78	ND	ND	109	82
Napolitaine 12 pouces (croûte mince)	522g	1310	60	92	30	1	155	125	2570	107	131	44	7	28	8	68	ND	ND	109	61
Napolitaine 12 pouces (croûte farcie)	797g	2050	95	195	52	2	270	225	4320	180	192	64	9	36	10	118	ND	ND	191	82
Pepperoni 6 pouces (traditionnelle)	221g	590	24	37	10	0,3	52	55	1140	48	65	22	3	12	3	28	ND	ND	27	32
Pepperoni 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	221g	600	26	40	14	0,1	71	25	1210	50	74	25	3	12	4	17	ND	ND	4	32
Pepperoni 9 pouces (traditionnelle)	497g	1270	58	89	25	0,5	128	135	2600	108	130	43	7	28	8	62	ND	ND	59	71
Pepperoni 9 pouces (croûte chou-fleur)	298g	710	46	71	22	1	115	145	1930	80	34	11	3	12	4	42	ND	ND	64	25
Pepperoni 9 pouces (croûte mince)	372g	920	50	77	22	0,5	113	135	2140	89	71	24	4	16	5	49	ND	ND	55	43
Pepperoni 9 pouces (croûte farcie)	602g	1550	79	122	39	1,5	203	205	3470	145	130	43	7	28	8	90	ND	ND	114	71
Pepperoni 12 pouces (traditionnelle)	789g	2050	96	148	43	1,5	223	245	4280	178	196	65	10	40	11	103	ND	ND	114	104
Pepperoni 12 pouces (croûte mince)	664g	1710	90	138	41	1,5	213	245	3770	157	136	45	8	32	9	93	ND	ND	114	82
Pepperoni 12 pouces (croûte farcie)	939g	2450	126	194	63	2,5	328	345	5530	230	196	65	10	40	11	143	ND	ND	195	104
Pepperoni et bacon fumé 6 pouces (traditionnelle)	263g	670	31	48	13	0,3	67	70	1400	58	67	22	3	12	4	32	ND	ND	27	32
Pepperoni et bacon fumé 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	263g	680	33	51	17	0,1	86	40	1480	62	76	25	3	12	5	21	ND	ND	4	32
Pepperoni et bacon fumé 9 pouces (traditionnelle)	581g	1440	72	111	30	0,5	153	170	3130	130	134	45	7	28	10	70	ND	ND	59	75
Pepperoni et bacon fumé 9 pouces (croûte chou-fleur)	382g	890	60	92	27	1	140	180	2460	103	38	13	3	12	7	50	ND	ND	64	25
Pepperoni et bacon fumé 9 pouces (croûte mince)	456g	1090	64	98	27	0,5	138	170	2670	111	75	25	4	16	7	57	ND	ND	55	46
Pepperoni et bacon fumé 9 pouces (croûte farcie)	686g	1720	93	143	44	1,5	228	240	4000	167	134	45	7	28	10	98	ND	ND	114	75
Pepperoni et bacon fumé 12 pouces (traditionnelle)	915g	2310	117	180	51	1,5	263	295	5080	212	202	67	11	44	15	115	ND	ND	114	107
Pepperoni et bacon fumé 12 pouces (croûte mince)	790g	1960	112	172	49	1,5	253	295	4570	190	142	47	9	36	13	106	ND	ND	114	86
Pepperoni et bacon fumé 12 pouces (croûte farcie)	1065g	2710	147	226	71	2,5	368	395	6330	264	202	67	11	44	15	155	ND	ND	195	107

Menu	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
Poulet BBQ 6 pouces (traditionnelle)	240g	600	20	31	10	0,4	52	65	1220	51	74	25	3	12	9	30	ND	ND	27	32
Poulet BBQ 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	240g	590	21	32	13	0	65	25	1290	54	83	28	3	12	9	20	ND	ND	4	32
Poulet BBQ 9 pouces (traditionnelle)	480g	1110	35	54	16	0,5	83	125	2310	96	145	48	7	28	19	60	ND	ND	41	68
Poulet BBQ 9 pouces (croûte chou-fleur)	281g	560	23	35	13	0,5	68	135	1640	68	49	16	3	12	15	40	ND	ND	50	18
Poulet BBQ 9 pouces (croûte mince)	355g	770	26	40	13	0,5	68	125	1850	77	86	29	4	16	16	47	ND	ND	41	39
Poulet BBQ 9 pouces (croûte farcie)	585g	1390	56	86	30	1	155	195	3180	133	145	48	7	28	19	88	ND	ND	100	68
Poulet BBQ 12 pouces (traditionnelle)	755g	1760	59	91	29	1	150	205	3700	154	219	73	10	40	28	92	ND	ND	82	96
Poulet BBQ 12 pouces (croûte mince)	630g	1420	53	82	27	1	140	205	3190	133	158	53	8	32	26	83	ND	ND	77	75
Poulet BBQ 12 pouces (croûte farcie)	905g	2160	89	137	49	2	255	305	4950	206	219	73	10	40	28	132	ND	ND	159	96
Poulet BBQ avec protéines végétales 6 pouces (traditionnelle)	240g	600	21	32	10	0,4	52	40	1210	50	75	25	3	12	9	28	ND	ND	32	43
Poulet BBQ avec protéines végétales 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	240g	600	22	34	13	0	65	5	1280	53	83	28	3	12	10	18	ND	ND	5	43
Poulet BBQ avec protéines végétales 9 pouces (traditionnelle)	480g	1130	38	58	16	0,5	83	55	2280	95	147	49	7	28	19	56	ND	ND	45	100
Poulet BBQ avec protéines végétales 9 pouces (croûte chou-fleur)	281g	580	27	42	13	0,5	68	70	1620	68	51	17	3	12	15	36	ND	ND	50	54
Poulet BBQ avec protéines végétales 9 pouces (croûte mince)	355g	790	30	46	13	0,5	68	55	1830	76	89	30	4	16	16	43	ND	ND	41	71
Poulet BBQ avec protéines végétales 9 pouces (croûte farcie)	585g	1410	59	91	30	1,5	158	125	3160	132	147	49	7	28	19	84	ND	ND	100	100
Poulet BBQ avec protéines végétales 12 pouces (traditionnelle)	755g	1790	64	98	29	1	150	115	3670	153	223	74	10	40	28	87	ND	ND	82	143
Poulet BBQ avec protéines végétales 12 pouces (croûte mince)	630g	1450	58	89	27	1	140	115	3160	132	162	54	8	32	27	77	ND	ND	82	121
Poulet BBQ avec protéines végétales 12 pouces (croûte farcie)	905g	2190	94	145	49	2	255	215	4920	205	223	74	10	40	28	127	ND	ND	164	143
Steak philly 6 po (traditionnelle)	287g	650	26	40	12	0,3	62	60	1140	48	71	24	3	12	4	32	ND	ND	32	36
Steak philly 6 po (traditionnelle) avec fromage végétalien	287g	650	28	43	15	0,1	76	30	1210	50	80	27	3	12	5	22	ND	ND	7	36
Steak philly 9 po (traditionnelle)	575g	1280	53	82	25	0,5	128	120	2240	93	140	47	6	24	10	66	ND	ND	68	75
Steak philly 9 po (croûte chou-fleur)	376g	730	41	63	22	1	115	130	1570	65	43	14	2	8	6	46	ND	ND	73	25
Steak philly 9 po (croûte mince)	450g	940	45	69	22	0,5	113	120	1780	74	81	27	3	12	7	53	ND	ND	64	46
Steak philly 9 po (croûte farcie)	680g	1560	74	114	39	1,5	203	190	3110	130	140	47	6	24	10	94	ND	ND	123	75
Steak philly 12 po (traditionnelle)	875g	1890	76	117	34	1	175	170	3320	138	211	70	9	36	15	93	ND	ND	91	107
Steak philly 12 po (croûte mince)	750g	1550	70	108	32	1	165	170	2810	117	150	50	7	28	13	84	ND	ND	91	86
Steak philly 12 po (croûte farcie)	1025g	2290	106	163	54	2	280	270	4570	190	211	70	9	36	15	133	ND	ND	173	107
Toute garnie 6 pouces (traditionnelle)	249g	600	24	37	11	0,3	57	55	1140	48	67	22	3	12	4	28	ND	ND	27	32
Toute garnie 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	246g	600	26	40	14	0,1	71	25	1200	50	74	25	3	12	4	17	ND	ND	4	32
Toute garnie 9 pouces (traditionnelle)	553g	1280	58	89	25	0,5	128	135	2600	108	133	44	8	32	10	63	ND	ND	59	75
Toute garnie 9 pouces (croûte chou-fleur)	354g	730	47	72	22	1	115	145	1930	80	37	12	4	16	6	43	ND	ND	64	29
Toute garnie 9 pouces (croûte mince)	428g	940	50	77	22	0,5	113	135	2140	89	75	25	5	20	7	50	ND	ND	55	46

Menu	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
Toute garnie 9 pouces (croûte farcie)	658g	1560	79	122	39	1,5	203	205	3470	145	133	44	8	32	10	91	ND	ND	114	75
Toute garnie 12 pouces (traditionnelle)	887g	2070	97	149	43	1,5	223	245	4280	178	202	67	12	48	14	104	ND	ND	114	114
Toute garnie 12 pouces (croûte mince)	762g	1730	91	140	41	1,5	213	245	3780	158	142	47	10	40	12	95	ND	ND	114	93
Toute garnie 12 pouces (croûte farcie)	1037g	2470	127	195	63	2,5	328	345	5530	230	202	67	12	48	14	144	ND	ND	195	114
Végé avec protéines végétales 9 pouces (croûte chou-fleur)	343g	570	33	51	17	0,2	86	15	1520	63	49	16	5	20	6	23	ND	ND	18	57
Végétarienne 6 pouces (traditionnelle)	263g	540	19	29	9	0,3	47	30	1130	47	69	23	3	12	5	24	ND	ND	27	29
Végétarienne 6 pouces (traditionnelle) avec fromage végétalien	263g	550	21	32	12	0	60	0	1200	50	77	26	3	12	5	13	ND	ND	3	29
Végétarienne 9 pouces (traditionnelle)	566g	1090	42	65	18	0,5	93	65	2330	97	137	46	8	32	11	49	ND	ND	59	68
Végétarienne 9 pouces (croûte chou-fleur)	367g	540	30	46	16	0,5	83	75	1660	69	41	14	4	16	8	29	ND	ND	64	18
Végétarienne 9 pouces (croûte mince)	441g	750	33	51	15	0,5	78	65	1870	78	78	26	5	20	8	36	ND	ND	55	39
Végétarienne 9 pouces (croûte farcie)	671g	1370	63	97	32	1	165	135	3200	133	137	46	8	32	11	77	ND	ND	114	68
Végétarienne 12 pouces (traditionnelle)	913g	1770	70	108	33	1	170	125	3980	166	208	69	11	44	17	82	ND	ND	114	96
Végétarienne 12 pouces (croûte mince)	788g	1430	64	98	31	1	160	125	3470	145	148	49	9	36	15	72	ND	ND	109	75
Végétarienne 12 pouces (croûte farcie)	1063g	2170	100	154	53	2	275	225	5230	218	208	69	11	44	17	122	ND	ND	191	96
Sous-marins (sans accompagnement)																				
Co-Vedette® 7 pouces	301g	560	24	37	9	0,5	48	75	1340	56	54	18	4	16	5	32	10	15	30	30
Co-Vedette® 10 pouces	445g	820	36	55	13	0,5	68	115	1970	82	78	26	6	24	7	49	15	20	40	40
Foccacia club cantonnier	282g	790	55	85	11	0,2	56	80	1270	53	46	15	3	12	4	30	20	10	15	20
Foccacia club cantonnier avec protéines végétales	282g	800	57	88	11	0,2	56	50	1220	51	46	15	3	12	5	26	20	10	15	45
Hot Luke® 7 pouces	309g	600	27	42	10	0,5	53	85	1560	65	55	18	4	16	5	34	10	15	30	35
Hot Luke® 10 pouces	433g	820	37	57	14	0,5	73	115	2130	89	79	26	6	24	7	47	15	20	40	45
Jardin de rêves 7 pouces	336g	410	11	17	3	0,2	16	15	1250	52	59	20	6	24	8	20	20	130	35	30
Jardin de rêves 10 pouces	505g	600	17	26	4,5	0,2	24	20	1990	83	88	29	9	36	11	29	35	190	45	45
Jardin de rêves avec lanières de poulet 7 pouces	392g	480	12	18	3,5	0,2	19	45	1500	63	62	21	6	24	8	33	20	130	35	35
Jardin de rêves avec lanières de poulet 10 pouces	589g	700	18	28	4,5	0,2	24	65	2360	98	92	31	9	36	11	48	35	190	45	45
Jardin de rêves avec protéines végétales 7 pouces	392g	480	14	22	3,5	0,2	19	15	1450	60	62	21	6	24	8	29	20	130	35	60
Jardin de rêves avec protéines végétales 10 pouces	589g	720	22	34	5	0,3	27	20	2290	95	92	31	9	36	12	43	35	190	45	80
Superstar® 7 pouces	359g	550	22	34	8	0,4	42	70	1500	63	57	19	5	20	7	34	10	35	30	35
Superstar® 10 pouces	524g	790	31	48	11	0,5	58	105	2130	89	82	27	7	28	10	50	15	45	40	45
Western 7 pouces	306g	440	14	22	4,5	0,3	24	40	840	35	53	18	4	16	6	27	8	20	30	30
Western 10 pouces	462g	660	23	35	7	0,4	37	70	1250	52	77	26	6	24	8	42	10	25	40	35

Menu	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
Poutines																				
Poutine Italienne	499g	1230	73	112	22	1	115	90	1530	64	105	35	10	40	6	43	15	0	60	25
Poutine Superstar®	585g	1040	61	94	21	1	110	105	2430	101	86	29	7	28	4	46	20	20	50	20
Poutine Superstar® (grande - format livraison)	1169g	2080	121	186	42	2	220	215	4860	203	172	57	15	60	9	93	35	40	110	40
Poutine Thaï-llement bonne	838g	1590	90	138	20	1	105	80	4590	191	143	48	14	56	24	60	50	120	60	45
Poutine traditionnelle	420g	820	48	74	16	0,5	83	50	1720	72	78	26	6	24	1	29	15	0	50	10
Poutine traditionnelle (grande - format livraison et pour apporter)	840g	1650	96	148	32	1,5	168	100	3440	143	156	52	12	48	2	58	35	0	110	20
Duettos																				
Casserole de fruits de mer (sans accompagnement)	408g	530	28	43	12	0,5	63	215	2380	99	30	10	3	12	10	37	20	6	50	15
Crevettes au gratin (sans accompagnement)	337g	610	50	77	14	1	75	220	1210	50	7	2	2	8	3	35	35	10	40	10
Crevettes au gratin avec fromage végétalien (sans accompagnement)	337g	660	55	85	18	1	95	190	1320	55	16	5	2	8	4	25	30	10	10	15
Filets de poulet frits	481g	1310	73	112	7	0,2	36	50	1200	50	126	42	12	48	8	44	35	4	8	35
Fish & chips avec sauce tartare (sans accompagnement)	535g	1510	101	155	9	0,2	46	60	1650	69	121	40	13	52	5	39	35	4	8	15
Panzerotti bacon fumé	363g	840	46	71	18	0,5	93	105	2290	95	70	23	3	12	12	39	10	4	30	30
Panzerotti bacon fumé avec fromage végétalien	363g	870	49	75	22	0,2	111	80	2300	96	80	27	3	12	12	29	2	4	8	30
Panzerotti classique	247g	550	22	34	9	0,5	48	60	1490	62	61	20	3	12	5	29	10	6	30	30
Poulet parmigiana (sans accompagnement)	310g	560	30	46	9	0,4	47	125	1590	66	28	9	2	8	3	44	8	8	4	20
Saumon pesto	265g	730	62	95	12	0,2	61	120	1110	46	10	3	2	8	3	35	10	0	15	15

Menu	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
Breuages																				
Boisson gazeuse (Pepsi)	453ml	200	0	0	0	0	0	0	10	1	54	18	0	0	54	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse (Pepsi Diet)	453ml	1	0	0	0	0	0	0	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Breuvage d'avoine au chocolat	250ml	160	5	8	1	0	5	0	135	6	26	9	2	8	13	3	10	0	25	8
Breuvage d'avoine non sucré	250ml	130	5	8	0,5	0	3	0	120	5	19	6	2	8	6	4	10	0	25	6
Breuvage d'avoine à la vanille non sucré	250ml	140	5	8	0,5	0	3	0	120	5	20	7	2	8	6	4	10	0	25	6
Guru	250ml	80	0	0	0	0	0	0	0	0	21	7	0	0	25	0	0	0	0	0
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
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 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
Desserts																				
Beignes d'antan glacés au miel sans coulis	132g	600	19	29	10	0	50	0	220	9	87	29	4	16	43	6	0	0	2	20
Brownie classique	179g	700	34	52	15	0	75	50	220	9	89	30	4	16	62	8	0	0	4	50
Gâteau au chocolat Hercule	290g	990	51	78	21	1	110	180	450	19	128	43	6	24	91	10	10	2	6	35
Gâteau au fromage indémodable sans coulis	179g	610	40	62	24	0,5	123	80	510	21	51	17	1	4	39	9	0	0	15	8
Gâteau aux carottes sans coulis	192g	670	35	54	12	0,4	62	115	400	17	84	28	2	8	63	8	0	0	10	15
Tarte au sucre de chez nous	137g	440	13	20	6	0,1	31	70	1440	60	74	25	1	4	55	6	4	4	8	8
Desserts midi																				
Beigne d'antan glacé au miel sans coulis	72g	320	11	17	6	0	30	0	110	5	45	15	2	8	23	3	0	0	0	10
Brownie classique	96g	370	18	28	8	0	40	25	110	5	46	15	2	8	33	4	0	0	2	25
Gâteau aux carottes sans coulis	102g	360	19	29	7	0,2	36	60	200	8	44	15	1	4	33	4	0	0	4	6

Notes:

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

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