



## 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
<b>Pizzas matin (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)</b>																				
Bûcheron	576g	1200	64	98	21	0.5	108	455	1920	80	109	36	9	36	12	48	35	60	30	45
Du jardin	560g	980	46	71	14	0.5	73	410	1120	47	109	36	9	36	13	35	40	90	35	45
Du verger	573g	1270	42	65	18	0.4	92	40	1300	54	197	66	11	44	74	29	20	60	40	40
Sucrée-salée	508g	1000	44	68	14	0.4	72	405	1330	55	117	39	8	32	22	35	35	60	30	45
Western	582g	1070	51	78	16	0.5	83	435	1710	71	109	36	9	36	13	44	40	90	30	45
<b>Classiques matinaux (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre assaisonnées et fruits)</b>																				
1 œuf au goût	332g	620	26	40	4.5	0.1	23	180	790	33	81	27	8	32	11	17	20	60	8	25
2 œufs au goût	385g	720	34	52	6	0.2	31	360	930	39	82	27	8	32	12	22	30	60	10	30
1 œuf au goût avec bacon	352g	720	35	54	8	0.2	41	200	1050	44	81	27	8	32	11	23	20	60	8	25
1 œuf au goût avec cretons	374g	710	33	51	7	0.2	36	210	1090	45	83	28	8	32	12	24	20	60	10	30
1 œuf au goût avec fèves au lard	416g	750	28	43	5	0.1	26	180	1130	47	104	35	14	56	18	22	20	60	15	35
1 œuf au goût avec jambon	371g	670	27	42	4.5	0.1	23	195	1140	48	83	28	8	32	11	24	20	60	8	25
1 œuf au goût avec saucisses	399g	880	47	72	11	0.2	56	225	1290	54	88	29	8	32	12	28	20	60	10	30
2 œufs au goût avec bacon	405g	830	43	66	10	0.2	51	375	1190	50	82	27	8	32	12	28	30	60	10	30
2 œufs au goût avec cretons	427g	820	41	63	9	0.2	46	390	1230	51	84	28	8	32	13	29	30	60	15	35
2 œufs au goût avec fèves au lard	469g	850	36	55	7	0.2	36	360	1270	53	105	35	14	56	19	27	30	60	20	40
2 œufs au goût avec jambon	423g	770	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	452g	980	55	85	13	0.2	66	405	1430	60	89	30	8	32	13	33	30	60	10	35
Assiette brunch avec crêpe américaine	1056g	1790	67	103	16	0.5	83	520	2590	108	238	79	16	64	100	62	30	150	40	50
Assiette brunch avec crêpe fine	1034g	1750	71	109	18	0.5	93	550	2600	108	220	73	15	60	87	62	35	150	40	60
Coco fruits - 1 œuf avec yogourt	293g	470	14	22	3.5	0.1	18	215	700	29	70	23	6	24	16	18	20	60	15	30
Coco fruits - 2 œufs avec yogourt	375g	610	19	29	5	0.1	26	430	960	40	83	28	8	32	17	27	30	60	20	40
La Québécoise avec bacon, jambon et saucisses	510g	1130	65	100	16	0.3	82	440	2040	85	91	30	8	32	13	46	30	60	10	35
La Québécoise avec bacon, jambon et cretons	485g	960	51	78	13	0.3	67	425	1840	77	86	29	8	32	13	43	30	60	15	35
La Québécoise avec bacon, jambon et fèves au lard	527g	1000	46	71	11	0.2	56	395	1870	78	107	36	14	56	19	41	30	60	20	40
La Québécoise avec bacon, saucisses, et cretons	514g	1170	71	109	19	0.3	97	455	1990	83	91	30	8	32	14	46	30	60	15	40

<b>Menu déjeuner</b>	<b>Portion</b>	<b>Calories</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>% VQ Lipides</b>	<b>Gras saturés (g)</b>	<b>Gras trans (g)</b>	<b>% VQ gras saturés + trans</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>% VQ Sodium</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>% VQ Glucides</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>% VQ Fibres</b>	<b>Sucres (g)</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>% VQ Vitamine A</b>	<b>% VQ Vitamine C</b>	<b>% VQ Calcium</b>	<b>% VQ Fer</b>
La Québécoise avec bacon, saucisses et fèves au lard	556g	1210	66	102	17	0.3	87	425	2030	85	112	37	14	56	19	44	30	60	20	45
La Québécoise avec bacon, cretons et fèves au lard	531g	1040	52	80	13	0.3	67	410	1830	76	107	36	14	56	19	40	30	60	20	45
La Québécoise avec jambon, saucisses et cretons	532g	1120	63	97	16	0.3	82	455	2080	87	92	31	8	32	14	47	30	60	15	40
La Québécoise avec jambon, saucisses et fèves au lard	574g	1150	58	89	14	0.2	71	420	2120	88	113	38	14	56	19	46	30	60	20	45
La Québécoise avec jambon, cretons et fèves au lard	549g	990	44	68	10	0.2	51	405	1910	80	108	36	14	56	19	42	30	60	20	40
La Québécoise avec saucisses, cretons et fèves au lard	578g	1200	64	98	16	0.3	82	435	2070	86	113	38	14	56	20	45	30	60	20	45
<b>Assiettes paysannes</b> (avec 2 rôties pain blanc et fèves au lard)																				
Aux 3 viandes - 1 œuf	453g	1060	54	83	17	0.5	88	255	2150	90	98	33	12	48	14	46	20	8	35	35
Aux 3 viandes - 2 œufs	506g	1160	62	95	19	0.5	98	435	2290	95	99	33	12	48	15	52	30	8	40	40
Aux légumes - 1 oeuf	468g	1000	53	82	17	0.5	88	230	1340	56	98	33	13	52	15	34	35	40	50	35
Aux légumes - 2 oeufs	520g	1100	61	94	19	0.5	98	410	1480	62	99	33	13	52	16	40	40	40	50	40
Chez-nous - 1 œuf	479g	1150	53	82	16	0.5	83	255	2050	85	123	41	12	48	36	46	20	6	45	35
Chez-nous - 2 œufs	532g	1250	61	94	18	0.5	93	435	2190	91	124	41	12	48	37	52	25	6	50	40
La Hollandaise - 1 œuf	475g	1090	62	95	21	0.5	108	240	1690	70	98	33	13	52	14	36	35	60	45	35
La Hollandaise - 2 œufs	528g	1190	70	108	23	0.5	118	420	1830	76	100	33	13	52	15	41	45	60	45	40
Poutine - 1 œuf	593g	1240	68	105	25	1	130	280	2880	120	107	36	12	48	15	59	35	35	70	40
Poutine - 2 œufs	646g	1340	76	117	27	1	140	460	3020	126	108	36	12	48	16	65	40	35	70	40
Saint-Raymond - 1 œuf	532g	1220	74	114	26	1	135	275	1890	79	102	34	13	52	14	40	35	50	45	35
Saint-Raymond - 2 œufs	585g	1330	83	128	28	1	145	455	2030	85	103	34	13	52	14	45	45	50	50	40
Signature - 1 oeuf	457g	980	53	82	15	0.5	78	215	1700	71	98	33	13	52	14	34	40	30	35	35
Signature - 2 oeufs	507g	1060	59	91	17	0.5	88	395	1840	77	99	33	13	52	15	39	45	30	40	40
<b>Omelettes</b> (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre assaisonnées et fruits)																				
3 viandes	545g	1140	66	102	19	0.4	97	605	1980	83	88	29	8	32	14	50	45	60	35	40
Du jardin	529g	930	48	74	13	0.4	67	560	1180	49	88	29	9	36	15	37	50	90	40	35
Jambon et Saint-Raymond	501g	920	47	72	12	0.4	62	575	1610	67	86	29	8	32	13	41	40	60	30	35
Western	551g	1010	53	82	15	0.4	77	585	1770	74	88	29	8	32	14	45	45	90	35	35
<b>Œufs bénédicte</b> (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)																				
Au saumon fumé - 1 œuf	357g	660	39	60	11	0.2	56	255	860	36	60	20	7	28	7	20	20	60	8	20
Au saumon fumé - 2 œufs	516g	1040	67	103	20	0.5	103	515	1460	61	76	25	9	36	8	36	30	60	15	30
Classique - 1 œuf	375g	690	39	60	12	0.3	62	265	1000	42	61	20	7	28	7	25	25	60	20	20
Classique - 2 œufs	550g	1090	67	103	23	0.5	118	535	1750	73	77	26	9	36	8	45	40	60	35	30

<b>Menu déjeuner</b>	<b>Portion</b>	<b>Calories</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>% VQ Lipides</b>	<b>Gras saturés (g)</b>	<b>Gras trans (g)</b>	<b>% VQ gras saturés + trans</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>% VQ Sodium</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>% VQ Glucides</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>% VQ Fibres</b>	<b>Sucres (g)</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>% VQ Vitamine A</b>	<b>% VQ Vitamine C</b>	<b>% VQ Calcium</b>	<b>% VQ Fer</b>
Saint-Raymond - 1 œuf	343g	650	40	62	13	0.3	67	255	770	32	60	20	7	28	7	18	20	60	15	20
Saint-Raymond - 2 œufs	486g	1030	68	105	24	0.5	123	510	1290	54	75	25	9	36	8	31	35	60	30	30
<b>Becs sucrés et crêpes (avec yogourt granola)</b>																				
Crêpes à l'américaine nature - 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 à l'américaine nature - 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 à l'américaine nature - 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
Crêpes fines nature - coulis aux fruits	488g	760	24	37	7	0.4	37	265	330	14	115	38	6	24	46	24	25	80	25	35
Crêpes fines nature - crème anglaise	488g	740	25	38	8	0.4	42	265	350	15	106	35	6	24	37	25	25	60	35	35
Crêpes fines nature - sirop d'érable	504g	850	24	37	7	0.4	37	265	330	14	136	45	6	24	65	24	25	60	35	40
Crêpes fines choco-banane - coulis aux fruits	504g	1010	42	65	16	0.3	82	175	270	11	148	49	9	36	81	21	10	50	20	35
Crêpes fines choco-banane - sirop d'érable	520g	1090	42	65	16	0.3	82	175	270	11	170	57	9	36	101	21	10	25	25	40
Crêpe fine jambon, brocoli et fromage	472g	740	35	54	14	0.5	73	165	1470	61	74	25	7	28	12	35	35	90	45	20
Gaufre aux fruits - coulis aux fruits	472g	850	29	45	5	0.1	26	25	1110	46	131	44	6	24	64	16	15	120	15	30
Gaufre aux fruits - crème anglaise	472g	830	30	46	6	0.1	31	25	1130	47	123	41	6	24	55	17	15	100	20	30
Gaufre aux fruits - sirop d'érable	487g	940	29	45	5	0.1	26	25	1110	46	153	51	6	24	83	16	15	100	20	30
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	0.2	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
Trio bec sucré - crêpe à l'américaine - coulis aux fruits	524g	880	22	34	3	0.3	17	90	850	35	149	50	6	24	72	21	15	100	20	25
Trio bec sucré - crêpe à l'américaine - crème anglaise	524g	850	23	35	4	0.3	22	90	870	36	141	47	6	24	63	22	15	70	30	25
Trio bec sucré - crêpe à l'américaine - sirop d'érable	539g	960	22	34	3	0.3	17	90	850	35	170	57	6	24	91	21	15	70	30	25
Trio bec sucré - crêpe fine - coulis aux fruits	502g	840	26	40	4.5	0.3	24	125	860	36	131	44	6	24	59	21	20	100	20	35
Trio bec sucré - crêpe fine - crème anglaise	502g	820	27	42	5	0.3	27	125	880	37	123	41	6	24	49	22	20	70	25	35
Trio bec sucré - crêpe fine - sirop d'érable	517g	930	26	40	4.5	0.3	24	125	860	36	153	51	6	24	78	21	20	70	30	35

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
<b>Festin des enfants</b>																				
Crêpe choco-banane	267g	470	15	23	5	0.2	26	55	105	4	83	28	6	24	43	9	2	35	8	2
Le petit gourmand avec bacon	324g	660	32	49	7	0.1	36	200	1000	42	73	24	7	28	11	22	20	50	8	25
Le petit gourmand avec jambon	343g	610	24	37	4.5	0.1	23	195	1080	45	75	25	7	28	11	23	20	50	8	25
Le petit gourmand avec saucisses	338g	690	34	52	7	0.1	36	200	990	41	76	25	7	28	11	21	20	50	8	25
Minigaufre choco-fruit	216g	540	17	26	3	0.1	16	10	570	24	91	30	4	16	54	7	0	45	4	70
Sandwich au fromage fondu - pain blanc	204g	390	15	23	6	0.3	32	25	1000	42	50	17	4	16	12	15	20	50	15	15
Sandwich au fromage fondu - pain blé	204g	380	16	25	6	0.3	32	25	1000	42	46	15	5	20	11	15	20	50	20	10
<b>Breuvages</b>																				
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 pamplemousse (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0	25	1	22	7	0	0	20	1	0	90	4	2
Jus de pamplemousse (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	35	1	33	11	0	0	30	1	0	140	6	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 raisin (petit)	227ml	150	0	0	0	0	0	0	25	1	34	11	0	0	34	0	0	90	2	2
Jus de raisin (grand)	340ml	220	0	0	0	0	0	0	35	1	50	17	0	0	50	0	0	140	2	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
<b>A la carte</b>																				
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

<b>Menu déjeuner</b>	<b>Portion</b>	<b>Calories</b>	<b>Lipides (g)</b>	<b>% VQ Lipides</b>	<b>Gras saturés (g)</b>	<b>Gras trans (g)</b>	<b>% VQ gras saturés + trans</b>	<b>Cholestérol (mg)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>% VQ Sodium</b>	<b>Glucides (g)</b>	<b>% VQ Glucides</b>	<b>Fibres (g)</b>	<b>% VQ Fibres</b>	<b>Sucres (g)</b>	<b>Protéines (g)</b>	<b>% VQ Vitamine A</b>	<b>% VQ Vitamine C</b>	<b>% VQ Calcium</b>	<b>% VQ Fer</b>
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
Crêpe fine et sirop d'érable (1)	151g	330	6	9	2	0.1	11	85	95	4	63	21	1	4	41	7	6	0	10	15
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 assaisonnées	112g	240	10	15	1	0	5	0	230	10	33	11	4	16	1	4	0	4	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