



## Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

	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>Menu déjeuner</b>																				
<b>Pizzas matin</b>																				
Bûcheron avec pommes de terre et fruits	576g	1200	64	98	21	0,5	108	455	1920	80	109	36	9	36	12	48	35	60	30	45
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
Jambon et brocoli avec pommes de terre et fruits	534g	920	33	51	14	0,5	73	90	1720	72	110	37	10	40	11	45	30	110	50	35
Sucrée-salée avec pommes de terre et fruits	508g	1000	44	68	14	0,4	72	405	1330	55	117	39	8	32	22	35	35	60	30	45
Western avec pommes de terre et fruits	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 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
Combo sucré-salé avec crêpe et bacon - 1 œuf	507g	1060	40	62	8	0,4	42	260	1060	44	147	49	9	36	51	30	25	60	20	30
Combo sucré-salé avec crêpe et bacon - 2 œufs	559g	1150	47	72	10	0,5	53	440	1120	47	147	49	9	36	52	36	35	60	20	35
Combo sucré-salé avec crêpe et jambon - 1 œuf	642g	1140	36	55	6	0,4	32	310	2180	91	153	51	9	36	51	54	25	60	20	25
Combo sucré-salé avec crêpe et jambon - 2 œufs	694g	1230	43	66	8	0,5	43	490	2240	93	153	51	9	36	52	60	35	60	20	30
Combo sucré-salé avec crêpe et saucisse - 1 œuf	554g	1210	52	80	11	0,4	57	285	1300	54	153	51	9	36	52	35	25	60	20	20
Combo sucré-salé avec crêpe et saucisse - 2 œufs	605g	1290	57	88	13	0,5	68	470	1360	57	154	51	9	36	53	41	35	60	20	35
Combo sucré-salé avec gaufre et bacon - 1 œuf	461g	1100	50	77	13	0,4	67	220	1220	51	143	48	9	36	47	28	45	60	10	40
Combo sucré-salé avec gaufre et bacon - 2 œufs	513g	1200	57	88	15	0,5	78	405	1280	53	144	48	9	36	48	34	50	60	15	45

	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>Menu déjeuner</b>																					
Combo sucré-salé avec gaufre et jambon - 1 œuf	595g	1180	45	69	11	0,4	57	275	2340	98	149	50	9	36	47	52	45	60	10	35	
Combo sucré-salé avec gaufre et jambon - 2 œufs	647g	1280	52	80	13	0,5	68	455	2400	100	150	50	9	36	48	58	50	60	15	40	
Combo sucré-salé avec gaufre et saucisse - 1 œuf	508g	1260	62	95	16	0,4	82	250	1460	61	150	50	9	36	48	33	45	60	10	40	
Combo sucré-salé avec gaufre et saucisse - 2 œufs	560g	1350	69	106	18	0,5	93	435	1520	63	150	50	9	36	49	39	50	60	15	45	
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 1 œuf	461g	980	40	62	8	0,3	42	225	1180	49	128	43	9	36	39	28	25	60	15	35	
Combo sucré-salé avec pain doré et bacon - 2 œufs	514g	1070	48	74	10	0,4	52	410	1240	52	128	43	9	36	39	34	35	60	15	40	
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 1 œuf	595g	1060	36	55	6	0,3	32	275	2300	96	134	45	9	36	39	52	25	60	15	35	
Combo sucré-salé avec pain doré et jambon - 2 œufs	648g	1150	43	66	7	0,4	37	460	2360	98	134	45	9	36	39	58	35	60	15	40	
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisse - 1 œuf	508g	1130	52	80	11	0,3	57	250	1420	59	134	45	9	36	40	33	25	60	15	40	
Combo sucré-salé avec pain doré et saucisse - 2 œufs	561g	1230	60	92	13	0,4	67	435	1480	62	135	45	9	36	40	38	35	60	20	45	
<b>Assiettes paysannes (avec 2 rôties pain blanc et fèves au lard)</b>																					
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	
Du jardin - 1 œuf	468g	1000	53	82	17	0,5	88	230	1340	56	98	33	13	52	15	34	35	40	50	35	
Du jardin - 2 œufs	520g	1100	61	94	19	0,5	98	410	1480	62	99	33	13	52	16	40	40	40	50	40	
Cantonnier - 1 œuf	527g	1220	74	114	26	1	135	280	1770	74	101	34	13	52	13	40	40	50	45	35	
Cantonnier - 2 œufs	580g	1320	81	125	27	1	140	460	1830	76	101	34	13	52	13	46	50	50	45	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	
<b>Omelettes (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre et fruits)</b>																					
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 Cantonnier	501g	930	46	71	13	0,5	68	590	1360	57	83	28	8	32	11	43	50	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 bédicte (avec pommes de terre et fruits)</b>																					
Au saumon fumé - 1 œuf	357g	650	38	58	11	0,2	56	250	870	36	60	20	7	28	7	15	20	60	8	20	
Au saumon fumé - 2 œufs	516g	1020	65	100	20	0,5	103	505	1480	62	76	25	9	36	8	25	30	60	15	30	
Cantonnier - 1 œuf	343g	670	41	63	13	0,4	67	225	680	28	59	20	7	28	7	18	25	60	15	15	
Cantonnier - 2 œufs	486g	1060	71	109	26	0,5	133	450	1110	46	75	25	9	36	8	32	45	60	30	25	
Classique - 1 œuf	375g	690	39	60	12	0,3	62	265	1000	42	61	20	7	28	7	25	25	60	20	20	

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
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>Crêpes, gaufres et pain doré</b> (avec yogourt, fruits et sirop d'érable)																				
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
<b>Sandwichs déjeuner</b> (avec pommes de terre et fruits)																				
Bagel matin	393g	730	28	43	6	0,3	32	195	1100	46	98	33	8	32	14	24	25	60	20	35
Bagel saumon fumé	414g	750	27	42	8	0,2	41	45	1490	62	99	33	9	36	15	18	20	60	15	30
<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 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
<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

<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>
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
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
Pommes de terre	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