



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
Menu déjeuner																				
Pizzas matin (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)																				
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
Rouleaux déjeuner	630g	1200	43	66	14	0,4	72	415	1790	75	160	53	14	56	46	46	30	60	50	50
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
Classiques matinaux (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre assaisonnées et fruits)																				
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
Club sandwich déjeuner (pain blanc)	528g	900	42	65	9	0,3	47	200	1230	51	104	35	10	40	16	28	45	100	10	40
Club sandwich déjeuner (pain blé)	528g	880	43	66	9	0,3	47	200	1230	51	98	33	12	48	15	28	45	100	15	30
Club sandwich déjeuner (pain multigrains)	528g	910	46	71	10	0,3	52	200	1270	53	103	34	12	48	15	28	45	100	15	40
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
Généreuse choco-banane	703g	1400	77	118	23	0,4	117	530	1710	71	133	44	13	52	50	53	35	70	15	35

	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																				
Généreuse sucrée salée avec crêpe à l'américaine	589g	1130	53	82	12	0,4	62	500	1660	69	117	39	7	28	48	49	25	60	15	20
Généreuse sucrée salée avec crêpe fine	567g	1100	57	88	14	0,4	72	530	1670	70	99	33	7	28	35	49	30	60	15	30
Généreuse sucrée salée avec demi gaufre	547g	1160	58	89	12	0,3	62	455	2110	88	112	37	7	28	40	48	25	60	15	35
Généreuse sucrée salée avec pain doré	542g	1050	53	82	12	0,4	62	465	1780	74	98	33	7	28	35	47	25	60	15	30
Assiettes paysannes (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
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
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
Omelettes (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
Œufs bénédicte (avec pommes de terre assaisonnées et fruits)																				
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
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
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
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

	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																					
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	
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	750	36	55	15	0,5	78	165	1430	60	74	25	7	28	13	35	30	90	45	20	
Crêpes nature (fines) - 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 nature (fines) - crème anglaise	488g	740	25	38	8	0,4	42	265	350	15	106	35	6	24	37	25	25	60	35	35	
Crêpes nature (fines) - sirop d'érable	504g	850	24	37	7	0,4	37	265	330	14	136	45	6	24	65	24	25	60	35	40	
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 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	
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	

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
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
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
Pommes de terre au gratin	150g	360	21	32	6	0,3	32	20	510	21	34	11	4	16	1	10	15	6	20	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