



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 fruits)																				
Bûcheron	437g	910	52	80	20	0.5	102	445	1780	74	71	24	3	12	11	40	35	35	30	40
Western	422g	770	39	60	15	0.5	78	415	1390	58	72	24	4	16	12	33	35	80	30	40
Bacon et œufs	362g	730	38	58	15	0.5	78	410	1110	46	67	22	3	12	10	30	35	35	30	40
Pommes et fromage	343g	590	12	18	5	0.2	26	20	780	33	103	34	5	20	39	18	15	100	20	30
Végétarienne	445g	720	35	54	13	0.5	68	400	1050	44	74	25	5	20	13	29	40	100	30	40
Classiques matinaux (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre rissolées et fruits)																				
1 œuf au goût avec bacon	306g	680	35	54	8	0.2	41	205	1060	44	68	23	5	20	8	25	20	35	10	30
1 œuf au goût avec jambon	314g	580	24	37	4	0.1	21	190	1060	44	69	23	5	20	9	22	20	35	10	30
1 œuf au goût avec saucisses	323g	700	37	57	9	0.2	46	205	1020	43	71	24	5	20	8	22	20	35	10	30
2 œufs au goût avec bacon	359g	790	43	66	10	0.2	51	385	1200	50	70	23	5	20	9	30	25	35	15	35
2 œufs au goût avec jambon	367g	680	32	49	6	0.2	31	370	1200	50	71	24	5	20	10	27	25	35	15	35
2 œufs au goût avec saucisses	376g	800	45	69	11	0.2	56	385	1160	48	72	24	5	20	9	28	25	35	15	35
La Québécoise avec bacon	444g	920	45	69	11	0.2	56	385	1640	68	92	31	11	44	18	36	25	40	20	45
La Québécoise avec jambon	452g	820	34	52	7	0.2	36	370	1650	69	93	31	11	44	19	33	25	40	20	45
La Québécoise avec saucisses	483g	1010	54	83	14	0.2	71	395	1790	75	96	32	11	44	18	36	25	40	20	45
Assiette brunch	742g	1460	57	88	14	0.3	72	520	2450	102	187	62	13	52	66	55	30	40	35	70
Gondolas matin (avec fruits)																				
Savoyarde	401g	760	40	62	15	0.5	78	405	1090	45	73	24	4	16	14	29	45	45	35	45
Paysanne	435g	790	37	57	14	0.5	73	415	1230	51	74	25	4	16	14	34	40	60	35	40
Sandwichs du matin (avec pommes de terres rissolées et fruits)																				
Focaccia matin	391g	660	23	35	6	0.2	31	205	1430	60	85	28	6	24	12	28	20	50	20	35
L'américain	414g	800	43	66	11	0.3	57	390	1350	56	72	24	6	24	12	32	35	45	20	35
Le norvégien	380g	680	24	37	9	0.3	47	50	1240	52	83	28	7	28	13	33	20	35	10	30
Bagel surprise (sans les céréales)	374g	570	21	32	6	0.3	32	205	1330	55	69	23	5	20	21	24	35	100	15	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	
Assiettes paysannes (avec 2 rôties pain blanc et fèves au lard)																					
Aux trois viandes - 1 œuf	429g	990	51	78	16	0.4	82	245	2230	93	88	29	10	40	14	44	15	4	40	40	
Aux trois viandes - 2 œufs	482g	1090	59	91	18	0.5	93	425	2370	99	89	30	10	40	15	50	25	4	45	45	
Aux légumes - 1 œuf	451g	930	48	74	15	0.5	78	220	1610	67	90	30	11	44	15	33	25	45	40	40	
Aux légumes - 2 œufs	503g	1030	57	88	17	0.5	88	400	1750	73	91	30	11	44	15	39	30	45	45	45	
La Hollandaise - 1 œuf	461g	1020	58	89	20	0.5	102	240	1660	69	90	30	12	48	14	36	30	70	45	40	
La Hollandaise - 2 œufs	513g	1130	67	103	22	0.5	113	420	1800	75	91	30	12	48	15	42	35	70	50	45	
Chez nous - 1 œuf	451g	1070	51	78	16	0.4	82	245	2250	94	107	36	10	40	29	44	15	2	40	40	
Chez nous - 2 œufs	503g	1170	59	91	18	0.5	93	425	2390	100	108	36	10	40	30	49	25	4	45	45	
Omelettes (avec 2 rôties pain blanc, pommes de terre rissolées et fruits)																					
Omelette Western	473g	900	49	75	14	0.4	72	570	1550	65	74	25	6	24	12	40	40	60	35	40	
Omelette jambon et fromage	444g	850	45	69	12	0.4	62	570	1560	65	71	24	5	20	11	39	45	35	35	40	
Omelette casaligna	507g	1060	64	98	19	0.4	97	600	2060	86	74	25	6	24	12	47	40	50	35	45	
Omelette aux légumes	445g	800	42	65	10	0.3	52	550	1040	43	74	25	7	28	12	32	45	90	30	40	
Omelette aux fromages	430g	870	48	74	14	0.5	73	565	1250	52	71	24	6	24	10	38	45	40	45	40	
Bénédictine (avec pommes de terres rissolées et fruits)																					
Œuf bénédicte (1 œuf)	311g	630	42	65	14	0.4	72	260	730	30	47	16	4	16	7	17	20	35	10	15	
Œufs bénédicte (2 œufs)	448g	940	63	97	22	0.5	113	505	1310	55	61	20	4	16	8	31	35	35	20	30	
Œuf bénédicte au saumon fumé (1 œuf)	328g	630	41	63	13	0.4	67	255	790	33	47	16	4	16	7	19	20	35	6	15	
Œufs bénédicte au saumon fumé (2 œufs)	475g	930	61	94	21	0.5	108	495	1250	52	62	21	5	20	9	34	30	35	10	30	
Œuf bénédicte aux asperges et au capicollo (1 œuf)	313g	620	40	62	13	0.3	67	255	630	26	47	16	4	16	7	15	20	45	6	15	
Œufs bénédicte aux asperges et au capicollo (2 œufs)	452g	910	59	91	20	0.5	102	490	1100	46	62	21	5	20	8	26	35	50	10	30	
Bec sucré (avec fruits)																					
Montagne de crêpes à l'américaine & coulis aux fruits	461g	770	12	18	6	0	30	240	410	17	166	55	3	12	99	18	15	60	20	25	
Montagne de crêpes à l'américaine & crème anglaise	461g	760	13	20	7	0	35	245	390	16	159	53	3	12	93	19	20	40	25	25	
Pain doré & coulis aux fruits	422g	710	8	12	3	0	15	115	770	32	141	47	4	16	71	18	10	60	25	35	
Pain doré & crème anglaise	422g	700	10	15	4	0	20	120	750	31	134	45	4	16	65	19	15	35	25	35	
Gaufre aux fruits & coulis aux fruits	444g	810	23	35	6	0	30	65	1250	52	143	48	5	20	68	11	20	100	20	35	
Gaufre aux fruits & crème anglaise	444g	810	24	37	7	0	35	70	1230	51	136	45	5	20	62	12	20	100	25	35	
Gaufre aux bananes et choco-noisettes & coulis aux fruits	481g	1150	44	68	10	0	50	65	1290	54	184	61	9	36	92	14	8	70	25	35	
Gaufre aux bananes et choco-noisettes & crème anglaise	481g	1140	45	69	11	0	55	70	1270	53	177	59	9	36	86	15	10	50	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
Crêpes fines & coulis aux fruits	303g	550	12	18	4	0	20	140	360	15	101	34	2	8	67	10	15	60	6	15
Crêpes fines & crème anglaise	303g	540	13	20	5	0	25	145	340	14	94	31	2	8	61	11	15	35	10	15
Crêpes fines farcies aux bananes et choco-noisettes & coulis aux fruits	417g	840	29	45	9	0	45	85	310	13	143	48	6	24	99	9	15	70	8	15
Crêpes fines farcies aux bananes et choco-noisettes & crème anglaise	417g	840	31	48	10	0	50	90	280	12	136	45	6	24	93	10	15	50	10	15
Crêpes fines farcies aux pommes et cheddar & coulis aux fruits	431g	840	31	48	17	0.5	88	140	940	39	113	38	3	12	82	26	25	100	60	15
Crêpes fines farcies aux pommes et cheddar & crème anglaise	431g	830	33	51	18	0.5	93	145	920	38	105	35	3	12	76	27	30	100	60	10
Santé (avec fruits)																				
Le santé	406g	500	14	22	3	0.1	16	220	1060	44	69	23	8	32	21	27	30	100	20	35
Parfait granola	358g	390	6	9	1.5	0.1	8	5	260	11	71	24	7	28	36	13	25	100	15	15
Coco et fruits (1 œuf)	355g	320	7	11	2	0.1	11	220	780	33	45	15	3	12	20	22	25	100	20	20
Coco et fruits (2 œufs)	456g	510	13	20	4	0.1	21	435	1140	48	66	22	4	16	21	33	35	100	25	35
Pain tourbillon d'avoine	217g	190	19	29	2	0	10	35	300	13	69	23	4	16	40	8	8	35	10	15
Le festin des enfants																				
Spécial de Tony (Frosted Flakes)	162g	190	2	3	1	0.1	6	5	170	7	40	13	2	8	21	5	4	8	10	25
Le petit gourmand avec bacon	237g	610	31	48	7	0.1	36	195	910	38	62	21	5	20	4	22	15	0	10	30
Le petit gourmand avec jambon	254g	550	24	37	4	0.1	21	190	1060	44	63	21	5	20	5	21	15	0	10	30
Le petit gourmand avec saucisses	241g	600	30	46	6	0.1	31	190	820	34	63	21	5	20	4	19	15	0	10	30
Les crêpes de Miki®	272g	530	11	17	3	0.1	16	180	270	11	108	36	2	8	58	13	8	10	15	20
Le pain doré de Mika®	237g	490	10	15	2.5	0.1	13	80	490	20	89	30	2	8	41	12	4	6	15	25
A la carte																				
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	0	0	90	2	2
Jus d'orange (grand)	340ml	160	0	0	0	0	0	0	25	1	39	13	0	0	34	0	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	130	4	2
Jus de pamplemousse (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	35	1	33	11	0	0	30	1	0	190	6	2
Jus de pomme (petit)	227ml	90	0	0	0	0	0	0	15	1	24	8	0	0	22	0	0	90	0	2
Jus de pomme (grand)	340ml	140	0	0	0	0	0	0	20	1	35	12	0	0	33	0	0	140	0	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	1.5	0	8	15	190	8	25	8	0	0	23	6	15	0	25	10

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
Lait au chocolat 1% (grand)	336ml	200	3.5	5	2	0	10	20	280	12	36	12	0	0	34	9	20	0	35	15
Smoothie "Douceur Tropical"	300ml	140	0	0	0	0	0	0	10	1	35	12	1	4	33	1	20	100	0	0
Smoothie "Petit fruit exquis"	300ml	160	0	0	0	0	0	0	10	1	38	13	2	8	36	1	0	100	0	4
Corn Flakes et lait	120g	170	1.5	2	1	0.1	6	5	290	12	34	11	1	7	7	5	4	0	10	35
Frosted Flakes et lait	112g	150	1.5	2	1	0.1	6	5	170	7	28	9	1	4	15	5	4	0	10	25
Fruits Loops et lait	112g	140	2	3	1.5	0.1	8	5	140	6	28	9	1	4	16	4	4	0	10	25
Vector et lait	112g	150	3	5	1.5	0.1	8	5	210	9	26	9	1	4	10	6	10	15	10	15
Bagel (1)	96g	280	6	9	1	0.1	6	0	460	19	48	16	3	12	3	9	6	0	4	25
Muffin anglais	71g	170	6	9	1	0.1	6	0	280	25	8	1	1	4	1	5	6	0	4	10
Rôties (2) pain blanc et margarine	82g	230	7	11	1	0.1	6	0	410	17	36	12	2	8	2	8	6	0	8	20
Rôties (2) pain blé et margarine	82g	230	7	11	1	0.1	6	0	370	15	34	11	5	20	2	7	6	0	4	20
Rôties (2) pain multigrain et margarine	81g	240	7	11	1	0.1	6	0	400	17	36	12	5	20	2	8	6	0	6	20
Rôties (2) avec 2 tranches de fromage	118g	340	14	22	6	0.3	32	25	990	41	39	13	2	8	5	16	15	0	20	20
Bagel avec fromage à la crème	132g	360	12	18	7	0.3	37	35	600	25	51	17	3	12	5	12	10	0	8	25
Œuf (1)	52g	100	8	12	2	0	10	180	140	6	1	1	0	0	1	6	8	0	4	4
Bacon (3 tranches)	27g	140	12	18	4.5	0	23	25	420	18	0	0	0	0	0	8	0	0	0	2
Jambon (1 tranche)	35g	35	1	2	0.2	0	1	15	430	18	1	1	0	0	1	5	0	0	0	2
Saucisses (2)	44g	150	14	22	5	0.1	26	25	380	16	2	1	0	0	0	6	0	0	0	2
Pommes de terre rissolées	85g	180	8	12	0.5	0	3	0	80	3	25	8	3	12	1	3	0	0	0	4
Fèves au lard	85g	130	2	3	0.5	0	3	0	440	18	22	7	5	20	9	5	0	2	6	10
Fromage cottage 2%	125g	100	1	2	0.5	0.1	3	10	590	25	8	3	1	4	6	15	2	0	15	2
Fromage à la crème	42g	120	11	17	7	0.3	37	35	180	8	3	1	0	0	2	3	10	0	4	0
Fromage en tranche (1)	18g	60	4	6	2.5	0.1	13	10	290	12	1	1	0	0	1	4	4	0	6	0
Bol de salade de fruits	112g	45	0.2	1	0	0	0	0	10	1	12	4	1	4	10	1	10	60	0	2
Yogourt nature	112g	70	2.5	4	1.5	0.1	8	10	65	3	8	3	0	0	6	4	2	0	15	0
Yogourt aux fruits	112g	100	1.5	2	1	0.1	6	5	55	2	17	6	0	0	15	4	2	0	10	0
Crêpe fine (1) et sirop	75g	170	2	3	0.3	0	2	30	90	4	37	12	0	0	26	2	2	0	2	4
Pain doré (1) et sirop	130	270	2.5	4	1	0	5	40	260	11	54	18	1	4	29	6	2	0	8	10
Cretons	28g	45	2	3	0.5	0	3	10	115	5	2	1	0	0	0	5	0	0	0	2
Confitures de framboises	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0.1	0	2	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 de fraises	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0	0	4	0	0
Confitures de mûres	16g	60	0	0	0	0	0	0	0	0	14	5	0	0	14	0.1	0	4	0	0
Marmelade à l'orange	10g	35	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0	9	0	0	4	0	0
Beurre d'arachides	18g	110	10	15	2	0	15	0	95	4	4	1	1	4	1	4	0	0	2	4

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