



Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée
g: gramme mg: milligramme

Menu Enfant	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																				
Petit spaghetti sauce à la viande	129g	180	3.5	5	0.5	0	3	10	430	18	28	9	2	8	1	8	4	6	2	10
Salade César	147g	200	17	26	3.5	0.2	19	20	370	15	8	3	2	8	2	4	70	45	8	8
Soupes																				
Crème de brocoli	168ml	110	4	6	3.5	0.1	18	5	460	19	15	5	0	0	4	3	2	6	6	6
Crème de champignons	168ml	100	4	6	3.5	0.1	18	5	440	18	13	4	1	4	4	3	0	0	6	2
Crème de pommes de terre et poireaux	168ml	120	4	6	3.5	0.1	18	5	430	18	18	6	1	4	5	3	0	2	6	2
Soupe Florentine	168ml	60	0.5	1	0.3	0	2	5	400	17	11	4	1	4	4	2	10	15	2	4
Soupe légumes du jardin	168ml	35	0	0	0	0	0	0	440	18	7	2	1	4	1	1	6	4	2	2
Soupe Minestrone	168ml	50	0.3	1	0	0	0	0	380	16	11	4	1	4	3	2	10	6	2	4
Soupe noces à l'italienne	168ml	90	2.5	4	1	0	5	5	510	21	11	4	1	4	1	3	4	2	2	6
Soupe pasta fagiole	168ml	110	2	3	0.3	0	2	0	530	22	19	6	4	16	3	6	4	10	4	10
Soupe poulet et nouilles	168ml	50	0.5	1	0.2	0	1	5	440	18	9	3	1	4	1	3	6	2	2	2
Soupe tomates et poivrons	168ml	70	1.5	2	0.5	0	3	5	510	21	12	4	1	4	7	3	10	25	6	2
Plats principaux																				
Animaux de cirque au poulet avec crudités et tempette	271g	470	36	55	5	0.4	27	50	1140	48	23	8	2	8	2	13	15	80	2	10
Animaux de cirque au poulet avec frites	283g	710	42	65	4.5	0.1	23	35	870	36	66	22	4	16	1	17	0	0	2	15
Lasagne	324g	510	25	38	11	0.4	57	65	1650	69	39	13	3	12	3	32	15	20	45	15
Macaroni sourire	223g	370	15	23	4.5	0.2	24	30	970	40	47	16	2	8	10	13	4	8	15	10
Pizza sourire pepperoni et fromage	400g	790	30	46	13	0.5	68	75	2100	88	99	30	5	20	6	40	8	20	35	50
Sous-marin poulet et bacon 5 pouces avec légumes et tempette	382g	710	43	66	10	0.5	53	110	1300	54	35	12	4	16	4	43	30	90	25	30
Sous-marin poulet et bacon 5 pouces avec frites	394g	940	49	75	9	0.3	47	95	1030	43	78	26	6	24	2	46	15	6	25	35
Spaghetti sauce à la viande et miniboulettes sourire	331g	520	18	28	7	0.1	36	40	1300	54	61	20	5	20	3	25	8	20	6	30

Menu Enfant	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	
Boissons et desserts																					
Coupe de fruits	313g	170	0.5	1	0.1	1	0	0	15	1	45	15	7	28	31	2	15	80	2	4	
Friandise glacée	52g	40	0	0	0	0	0	0	3	1	10	3	0	0	10	0	0	0	0	0	
Fruits et trempette de yogourt	204g	140	1.5	2	1	0.1	6	5	65	3	39	13	1	4	34	4	2	25	8	40	
Mikaritas aux fraises	139g	80	0	0	0	0	0	0	2	1	19	6	1	4	17	0.5	0	50	2	2	
Mikaritas aux framboises	139g	80	0	0	0	0	0	0	2	1	19	6	2	8	17	0.5	0	50	2	2	
Mikaritas à la limette	153g	120	0	0	0	0	0	0	30	1	31	10	0	0	24	0.2	0	45	2	2	
Mikaritas à la noix de coco	139g	80	1	2	1	0.1	6	0	2	1	19	6	0	0	17	0.5	0	50	2	2	
Mini Pizzelato	94g	200	9	14	5	0.1	26	20	80	3	36	12	1	4	30	3	6	0	6	40	
Sundae - Coulis au chocolat	108g	140	5	8	3	0.2	6	15	45	2	34	11	1	4	27	1	4	0	4	40	
Sundae - Coulis aux fraises	108g	150	5	8	3	0.2	6	15	70	3	26	9	0	0	22	1	4	15	4	6	
Yipi d'ananas	75g	50	0.1	1	0	0	0	0	1	1	12	4	1	4	11	0.3	0	10	0	2	
Yipi de mangue	75g	60	0.2	1	0.1	0	1	0	2	1	13	4	1	4	11	0.4	6	35	0	0	
Yipi de pommes	75g	40	0.1	1	0	0	0	0	55	2	10	3	1	4	8	0.2	0	210	0	0	

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)