



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 enfant | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Déjeuner | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Le petit gourmand avec bacon | 284g | 540 | 27 | 42 | 6 | 0.2 | 31 | 200 | 720 | 30 | 54 | 18 | 6 | 24 | 8 | 19 | 20 | 50 | 6 | 20 |
| Le petit gourmand avec jambon | 302g | 480 | 20 | 31 | 3.5 | 0.1 | 18 | 200 | 800 | 33 | 56 | 19 | 6 | 24 | 8 | 20 | 20 | 50 | 6 | 20 |
| Le petit gourmand avec saucisses | 297g | 560 | 29 | 45 | 6 | 0.2 | 31 | 205 | 710 | 30 | 58 | 19 | 6 | 24 | 9 | 18 | 20 | 50 | 6 | 20 |
| Le Petit Singe (crêpe choco-banane) | 250g | 470 | 15 | 23 | 5 | 0.2 | 26 | 55 | 105 | 4 | 81 | 27 | 6 | 24 | 42 | 9 | 2 | 20 | 8 | 2 |
| Mini crêpe choco-fruits | 240g | 390 | 2 | 3 | 0.5 | 0.1 | 3 | 55 | 115 | 5 | 88 | 29 | 3 | 12 | 57 | 8 | 0 | 45 | 8 | 60 |
| Mini gaufre choco-fruits | 203g | 460 | 12 | 18 | 1 | 0.1 | 6 | 10 | 560 | 23 | 83 | 28 | 3 | 12 | 48 | 6 | 0 | 45 | 4 | 70 |
| Mini pain doré choco-fruits | 193g | 310 | 2 | 3 | 0.4 | 0 | 2 | 20 | 230 | 10 | 69 | 23 | 3 | 12 | 44 | 6 | 0 | 45 | 6 | 60 |
| Pizza déjeuner | 504g | 940 | 37 | 57 | 11 | 0.4 | 57 | 405 | 1380 | 58 | 116 | 39 | 8 | 32 | 22 | 38 | 30 | 60 | 35 | 45 |
| Plats principaux (sans accompagnement) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Animaux au poulet (sans trempette) | 85g | 270 | 19 | 29 | 2.5 | 0.1 | 13 | 35 | 450 | 19 | 13 | 4 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| Le petit pêcheur (saumon) | 156g | 150 | 2.5 | 4 | 0.5 | 0 | 3 | 55 | 820 | 34 | 2 | 1 | 1 | 4 | 0 | 31 | 4 | 15 | 2 | 4 |
| Mini sous-marin (1 morceau) | 110g | 220 | 12 | 18 | 3.5 | 0.2 | 19 | 30 | 460 | 19 | 19 | 6 | 1 | 4 | 3 | 11 | 4 | 10 | 10 | 10 |
| Mini sous-marin (2 morceaux) | 219g | 440 | 23 | 35 | 7 | 0.4 | 37 | 60 | 910 | 38 | 37 | 12 | 3 | 12 | 6 | 22 | 8 | 30 | 20 | 20 |
| Pennine poulet-broco | 398g | 560 | 20 | 31 | 9 | 0.3 | 47 | 75 | 880 | 37 | 66 | 22 | 5 | 20 | 6 | 28 | 15 | 60 | 20 | 20 |
| Pizza bambino - Napolitaine | 193g | 430 | 13 | 20 | 7 | 0.3 | 37 | 30 | 900 | 38 | 59 | 20 | 3 | 12 | 4 | 21 | 8 | 6 | 30 | 25 |
| Pizza bambino - Pepperoni | 221g | 520 | 19 | 29 | 9 | 0.4 | 47 | 55 | 1180 | 49 | 60 | 20 | 3 | 12 | 4 | 26 | 8 | 6 | 30 | 30 |
| Pizza bambino - Toute-garnie | 246g | 520 | 20 | 31 | 9 | 0.4 | 47 | 55 | 1180 | 49 | 62 | 21 | 3 | 12 | 5 | 26 | 10 | 15 | 30 | 30 |
| Spaghettini bolo | 286g | 420 | 12 | 18 | 3.5 | 0.1 | 18 | 25 | 670 | 28 | 60 | 20 | 4 | 16 | 5 | 18 | 2 | 0 | 4 | 25 |
| Accompagnements | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brocoli | 84g | 30 | 0.3 | 1 | 0.1 | 0 | 1 | 0 | 35 | 1 | 6 | 2 | 3 | 12 | 1 | 2 | 15 | 90 | 4 | 4 |
| Chips gaufrées | 140g | 800 | 51 | 78 | 4.5 | 0.1 | 23 | 0 | 680 | 28 | 78 | 26 | 6 | 24 | 1 | 7 | 0 | 0 | 2 | 15 |
| Frites | 182g | 520 | 25 | 38 | 2 | 0.1 | 11 | 0 | 55 | 2 | 65 | 22 | 6 | 24 | 0 | 7 | 0 | 0 | 2 | 10 |
| Salade César | 122g | 200 | 16 | 25 | 2 | 0.1 | 11 | 20 | 330 | 14 | 9 | 3 | 2 | 8 | 2 | 4 | 80 | 8 | 6 | 10 |
| Salade maison, sans vinaigrette | 128g | 60 | 1.5 | 2 | 0.2 | 0 | 1 | 0 | 150 | 6 | 10 | 3 | 2 | 8 | 3 | 2 | 30 | 50 | 6 | 8 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bol de salade de fruits | 236g | 180 | 3 | 5 | 2.5 | 0 | 13 | 0 | 20 | 1 | 38 | 13 | 2 | 8 | 32 | 1 | 15 | 90 | 2 | 4 |
| Brochette de brownies | 96g | 250 | 15 | 23 | 9 | 0.3 | 47 | 15 | 70 | 3 | 38 | 13 | 2 | 8 | 26 | 3 | 2 | 15 | 2 | 20 |
| Mikaritas aux fraises | 139ml | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 19 | 6 | 1 | 4 | 17 | 0.5 | 0 | 50 | 2 | 2 |
| Mikaritas aux framboises | 139ml | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 19 | 6 | 2 | 8 | 17 | 0.5 | 0 | 50 | 2 | 2 |
| Shirley Temple | 213ml | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 1 | 23 | 8 | 0 | 0 | 21 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Smoothie choco-banane | 480ml | 260 | 3 | 5 | 1.5 | 0 | 8 | 10 | 190 | 8 | 55 | 18 | 4 | 16 | 37 | 8 | 10 | 25 | 20 | 10 |
| Sundae - coulis au caramel | 101g | 190 | 5 | 8 | 3 | 0.1 | 16 | 20 | 75 | 3 | 36 | 12 | 0 | 0 | 29 | 1 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| Sundae - coulis au chocolat | 101g | 170 | 5 | 8 | 3 | 0.1 | 16 | 20 | 50 | 2 | 32 | 11 | 1 | 4 | 28 | 1 | 4 | 0 | 4 | 40 |
| Sundae - coulis aux fraises | 101g | 150 | 5 | 8 | 3 | 0.1 | 16 | 20 | 35 | 1 | 26 | 9 | 0 | 0 | 24 | 1 | 4 | 15 | 4 | 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)