



## Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu	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>Entrées (trempettes non incluses)</b>																				
Ailes de poulet (6)	78g	200	13	20	3	0	15	115	560	23	1	1	0	0	0	21	0	0	2	6
Ailes de poulet (12)	156g	400	25	38	6	0.1	31	230	1120	47	1	1	0	0	1	42	0	0	4	15
Bâtonnets de fromage (8)	129g	420	23	35	10	0	50	15	1170	49	34	11	0	0	1	20	4	0	20	4
Bouchées de calmars frits	178g	570	34	52	3.5	0.1	18	270	1330	55	47	16	0	0	1	20	0	0	6	15
Chips gauffrées	140g	800	51	78	4.5	0.1	23	0	680	28	78	26	6	24	1	7	0	0	2	15
Crevettes popcorn	141g	450	23	35	2	0.1	11	165	880	37	42	14	2	8	4	17	2	0	4	20
Jus de légumes (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	550	23	10	3	0	0	9	2	4	90	2	4
Jus de légumes (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	820	34	15	5	0	0	14	3	6	140	2	6
Jus de tomates (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	530	22	9	3	1	4	6	1	6	20	2	10
Jus de tomates (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	800	33	13	4	2	8	9	2	8	35	4	20
Entrée variée / Mix Mikes	640g	2130	124	191	21	0.5	108	200	3590	150	200	67	12	48	13	56	90	20	40	70
Nachos (demie portion)	273g	690	42	65	12	0.4	62	40	1290	54	63	21	8	32	6	17	40	35	35	15
Nachos	546g	1380	84	129	23	0.5	118	75	2580	108	125	42	15	60	12	35	80	70	70	30
Rouleaux bruschettas (4)	250g	640	37	57	9	0.4	47	30	1200	50	61	20	4	16	5	21	80	4	25	30
Rouleaux bruschettas (8)	542g	1300	74	114	19	1	100	60	2800	117	123	41	7	28	11	42	150	8	50	60
Trempeur 3 fromages & bacon avec pain plat	333g	840	49	75	18	1	95	80	1710	71	69	23	4	16	10	32	90	30	45	30
<b>Trempeur / sauces</b>																				
Huile à pizza	10ml	90	9	14	0.5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0.1	4	0	0	2
Huile à sous-marin	10ml	90	9	14	0.5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0.1	4	0	0	2
Trempeur aioli de basilic	42ml	280	34	52	3	0	15	15	220	9	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Trempeur arrabbiata	42ml	15	0.5	1	0	0	0	0	400	17	2	1	0	0	1	0.4	0	0	2	2
Trempeur sud-ouest	42ml	160	16	25	1.5	0.2	9	20	320	13	3	1	0	0	1	1	2	2	2	2
Sauce tartare	42ml	250	25	38	1.5	0	8	15	290	12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6

Menu	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>Soupes</b>																				
Bisque au tomates et basilic	224ml	250	18	28	5	0.4	27	25	680	28	18	6	3	12	14	3	8	15	4	6
Crème de brocoli	224ml	230	11	17	3.5	0	18	20	1450	60	25	8	4	16	11	9	25	20	25	4
Soupe légumes et boeuf maison	224ml	160	3.5	5	1	0	5	10	1760	73	29	10	5	20	7	5	8	4	4	8
Soupe oignon à la française	224ml	70	1	2	0.5	0	3	0	1490	62	13	4	2	8	11	4	0	8	4	4
Soupe minestrone	224ml	130	1	2	0	0	0	0	1160	48	23	8	5	20	7	5	15	4	8	10
Potage parmentier au bacon	224ml	320	14	22	5	0.2	26	35	1540	64	41	14	2	8	9	9	0	0	20	8
Soupe poulet et nouilles	224ml	140	2.5	4	1	0	5	25	1590	66	18	6	2	8	2	11	4	4	4	8
<b>Accompagnements</b>																				
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
Frites assaisonnées	182g	520	29	45	2.5	0.1	13	0	1280	53	59	20	6	24	0	7	0	0	2	15
Linguini Alfredo	227g	350	11	17	5	0	25	30	460	19	48	16	3	12	2	12	15	2	15	15
Linguini sauce rosée	253g	340	12	18	6	0.4	32	30	530	22	49	16	3	12	2	9	8	0	6	15
Petit pain	48g	120	1	2	0.3	0	2	0	240	10	23	8	1	4	1	4	0	0	4	10
Salade César	122g	190	16	25	2	0.1	11	20	330	14	9	3	2	8	2	4	70	6	4	8
Salade maison, sans vinaigrette	133g	60	1.5	2	0.2	0	1	0	150	6	10	3	2	8	3	3	30	50	6	8
Spaghettini napolitaine	281g	300	3	5	0.4	0	2	0	690	29	57	19	4	16	3	11	2	0	8	20
<b>Salades</b>																				
César (entrée)	122g	200	16	25	2	0.1	11	20	330	14	9	3	2	8	2	4	80	8	6	10
César (repas)	240g	370	32	49	4	0.3	22	40	650	27	15	5	4	16	4	7	150	15	10	15
Maison, sans vinaigrette (entrée)	133g	60	1.5	2	0.2	0	1	0	150	6	10	3	2	8	3	3	30	50	6	8
Maison, sans vinaigrette (repas)	265g	120	3	5	0.5	0	3	0	310	13	20	7	4	16	6	5	60	100	10	15
Salade à la Mikes	473g	500	25	38	3	0	15	80	1150	48	26	9	4	16	13	43	60	110	10	20
Extra calmars frits	171g	570	34	52	3.5	0.1	18	270	1250	52	47	16	0	0	1	20	0	2	4	15
Extra crevettes	68g	60	0.5	1	0.2	0	1	125	150	6	0	0	0	0	0	14	4	4	2	15
Extra poitrine de poulet	165g	230	7	11	1.5	0	8	75	470	20	0	0	0	0	0	38	4	4	2	10
Extra poulet croustillant	85g	190	10	15	1.5	0	8	45	480	20	11	4	0	0	1	15	0	0	0	8
Extra saumon	183g	150	2.5	4	0.4	0	2	55	810	34	0	0	0	0	0	31	0	2	2	4

Menu	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>Pâtes</b> (sans petit pain)																				
Lasagne classique	619g	1000	44	68	20	0.5	103	215	2710	113	87	29	6	24	5	59	50	35	60	45
Linguini Alfredo portion modérée	258g	390	11	17	6	0	30	30	470	20	57	19	3	12	2	14	15	4	15	15
Linguini Alfredo portion régulière	512g	790	23	35	11	0	55	60	940	39	113	38	6	24	4	27	25	6	25	30
Linguini de la mer portion modérée	355g	510	16	25	4.5	0	23	75	1100	46	67	22	4	16	5	22	15	4	15	25
Linguini de la mer portion régulière	691g	980	27	42	9	0	45	155	2190	91	133	44	8	32	9	44	30	8	25	45
Linguini aux crevettes portion modérée	371g	560	18	28	6	0	30	180	970	40	63	21	4	16	3	30	20	6	15	35
Linguini aux crevettes portion régulière	672g	990	27	42	9	0	45	330	1540	64	120	40	7	28	5	57	35	10	25	60
Linguini carbonara portion modérée	288g	530	22	34	8	0	40	40	750	31	61	20	3	12	3	17	15	6	15	15
Linguini carbonara portion régulière	573g	1050	45	69	16	0.1	81	80	1490	62	121	40	6	24	5	34	25	10	30	35
Linguini sauce rosée portion modérée	281g	390	12	18	6	0.4	32	30	540	23	58	19	4	16	2	11	8	0	6	20
Linguini sauce rosée portion régulière	561g	770	24	37	12	1	65	55	1070	45	115	38	8	32	5	22	15	0	10	35
Pennine poulet brocoli portion modérée	381g	520	15	23	6	0	30	60	860	36	66	22	5	20	2	27	25	60	15	20
Pennine poulet brocoli portion régulière	704g	960	27	42	11	0.1	56	95	1430	60	128	43	10	40	5	47	45	130	25	40
Rigatoni au gratin	435g	750	33	51	15	1	80	105	1420	59	72	24	5	20	4	37	25	20	35	30
Spaghettini bolognaise portion modérée	281g	390	9	14	2	0	10	20	700	29	57	19	4	16	3	18	10	15	4	20
Spaghettini bolognaise portion régulière	561g	770	17	26	3.5	0	18	40	1400	58	114	38	8	32	6	35	15	30	6	45
Extra poulet croustillant	85g	190	10	15	1.5	0	8	45	480	20	11	4	0	0	1	15	0	0	0	8
Extra poitrine de poulet	165g	230	7	11	1.5	0	8	75	470	20	0	0	0	0	0	38	4	4	2	10
Extra saumon	183g	150	2.5	4	0.4	0	2	55	810	34	0	0	0	0	0	31	0	2	2	4
<b>Pizzas</b>																				
Carnivore 6 pouces (traditionnelle)	300g	670	29	45	12	0.5	63	100	1760	73	62	21	3	12	4	42	10	6	30	30
Carnivore 9 pouces (traditionnelle)	629g	1380	59	91	25	1	130	210	3700	154	125	42	6	24	9	87	20	15	60	60
Carnivore 9 pouces (croûte mince)	504g	1090	57	88	25	1	130	210	3180	133	68	23	4	16	6	76	20	15	60	40
Carnivore 9 pouces (croûte farcie)	734g	1660	80	123	39	2	205	280	4570	190	125	42	6	24	9	115	35	15	110	60
Carnivore 12 pouces (traditionnelle)	1062g	2390	112	172	49	2	255	400	6430	268	189	63	9	36	14	158	40	20	110	90
Carnivore 12 pouces (croûte mince)	937g	2100	109	168	49	2	255	400	5920	247	132	44	7	28	11	147	40	20	110	70
Carnivore 12 pouces (croûte farcie)	1072g	2420	114	175	50	2	260	405	6520	272	189	63	9	36	14	160	40	20	120	90
De la mer 6 pouces (traditionnelle)	270g	550	18	28	9	0.4	47	65	1520	63	68	23	3	12	6	28	15	2	35	25
De la mer 9 pouces (traditionnelle)	567g	1140	40	62	19	0.5	98	140	3180	133	137	46	6	24	12	56	35	4	70	50
De la mer 9 pouces (croûte mince)	442g	850	37	57	19	0.5	98	140	2660	111	81	27	4	16	8	46	35	2	70	30
De la mer 9 pouces (croûte farcie)	672g	1420	61	94	33	1.5	173	210	4050	169	137	46	6	24	12	84	50	4	130	50

Menu	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
De la mer 12 pouces (traditionnelle)	879g	1810	66	102	34	1.5	178	235	4960	207	207	69	9	36	17	94	60	6	130	80
De la mer 12 pouces (croûte mince)	754g	1520	64	98	34	1.5	178	235	4440	185	150	50	7	28	14	83	60	4	130	60
De la mer 12 pouces (croûte farcie)	1029g	2210	96	148	54	2.5	283	335	6210	259	207	69	9	36	17	134	80	6	210	80
Internationale 6 pouces (traditionnelle)	285g	610	26	40	12	0.5	63	70	1510	63	64	21	4	16	6	32	10	15	30	35
Internationale 9 pouces (traditionnelle)	664g	1420	67	103	28	1	145	185	3750	156	132	44	8	32	14	76	20	45	60	70
Internationale 9 pouces (croûte mince)	539g	1130	65	100	28	1	145	185	3240	135	75	25	6	24	10	66	20	40	60	50
Internationale 9 pouces (croûte farcie)	769g	1700	88	135	42	2	220	255	4630	193	132	44	8	32	14	104	35	45	110	70
Internationale 12 pouces (traditionnelle)	1042g	2260	109	168	49	2	255	315	5960	248	199	66	13	52	20	125	40	60	110	110
Internationale 12 pouces (croûte mince)	920g	1960	106	163	48	2	250	315	5450	227	140	47	11	44	16	115	40	60	110	90
Internationale 12 pouces (croûte farcie)	1192g	2660	139	214	69	3	360	415	7210	300	199	66	13	52	20	165	60	60	190	110
Jardin de rêves 6 pouces (traditionnelle)	258g	520	19	29	6	0.2	31	20	1760	73	68	23	5	20	8	20	15	35	25	35
Jardin de rêves 9 pouces (traditionnelle)	533g	1030	37	57	12	0.4	62	40	3540	148	137	46	11	44	17	39	30	70	50	70
Jardin de rêves 9 pouces (croûte mince)	405g	720	33	51	12	0.4	62	40	2980	124	80	27	9	36	14	28	30	70	45	45
Jardin de rêves 9 pouces (croûte farcie)	635g	1290	57	88	26	1	135	110	4380	183	136	45	11	44	17	67	45	70	100	70
Jardin de rêves 12 pouces (traditionnelle)	869g	1680	65	100	23	1	120	75	6250	260	212	71	18	72	29	66	50	110	90	110
Jardin de rêves 12 pouces (croûte mince)	741g	1370	61	94	23	1	120	75	5700	238	155	52	16	64	26	55	50	110	90	80
Jardin de rêves 12 pouces (croûte farcie)	1016g	2060	93	143	43	2	225	175	7460	311	211	70	18	72	29	106	70	110	170	110
Napolitaine 6 pouces (traditionnelle)	193g	430	13	20	7	0.3	37	30	900	38	59	20	3	12	4	21	8	6	30	25
Napolitaine 9 pouces (traditionnelle)	412g	890	28	43	13	0.5	68	60	1910	80	119	40	6	24	9	42	20	15	60	50
Napolitaine 9 pouces (croûte mince)	287g	600	26	40	13	0.5	68	60	1390	58	63	21	4	16	6	31	20	15	50	30
Napolitaine 9 pouces (croûte farcie)	517g	1170	49	75	27	1.5	143	130	2780	116	119	40	6	24	9	70	30	15	110	50
Napolitaine 12 pouces (traditionnelle)	647g	1440	50	77	26	1	135	120	3070	128	179	60	9	36	13	72	35	20	110	80
Napolitaine 12 pouces (croûte mince)	522g	1150	47	72	25	1	130	120	2550	106	123	41	6	24	10	62	35	20	110	50
Napolitaine 12 pouces (croûte farcie)	797g	1840	80	123	46	2	240	220	4320	180	179	60	9	36	13	112	50	20	190	80
Pepperoni 6 pouces (traditionnelle)	221g	520	19	29	9	0.4	47	55	1180	49	60	20	3	12	4	26	8	6	30	30
Pepperoni 9 pouces (traditionnelle)	497g	1140	47	72	21	1	110	130	2760	115	124	41	7	28	10	57	20	15	60	60
Pepperoni 9 pouces (croûte mince)	372g	850	45	69	20	1	105	130	2240	93	67	22	4	16	6	47	20	15	60	40
Pepperoni 9 pouces (croûte farcie)	602g	1420	68	105	35	1.5	183	200	3640	152	124	41	7	28	10	85	35	15	110	60
Pepperoni 12 pouces (traditionnelle)	789g	1860	81	125	38	2	200	240	4490	187	187	62	10	40	14	98	35	20	110	100
Pepperoni 12 pouces (croûte mince)	664g	1570	79	122	38	2	200	240	3970	165	130	43	8	32	11	88	35	20	110	70
Pepperoni 12 pouces (croûte farcie)	939g	2260	111	171	58	3	305	340	5740	239	187	62	10	40	14	138	60	20	190	100

Menu	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
Poulet BBQ 6 pouces (traditionnelle)	236g	540	17	26	9	0.3	47	50	1330	55	68	23	3	12	10	29	15	4	30	30
Poulet BBQ 9 pouces (traditionnelle)	472g	1030	28	43	13	0.4	67	100	2560	107	138	46	6	24	20	58	25	6	45	60
Poulet BBQ 9 pouces (croûte mince)	347g	740	25	38	12	0.4	62	100	2040	85	81	27	4	16	16	47	25	6	40	30
Poulet BBQ 9 pouces (croûte farcie)	577g	1310	49	75	27	1	140	170	3430	143	138	46	6	24	20	86	35	6	100	60
Poulet BBQ 12 pouces (traditionnelle)	740g	1660	52	80	25	1	130	165	4090	170	206	69	9	36	30	92	40	10	80	90
Poulet BBQ 12 pouces (croûte mince)	615g	1370	49	75	25	1	130	165	3570	149	150	50	7	28	27	82	40	8	80	60
Poulet BBQ 12 pouces (croûte farcie)	890g	2060	82	126	45	2	235	265	5340	223	206	69	9	36	30	132	60	10	160	90
Toute garnie 6 pouces (traditionnelle)	246g	520	20	31	9	0.4	47	55	1180	49	62	21	3	12	5	26	10	15	30	30
Toute garnie 9 pouces (traditionnelle)	546g	1150	47	72	21	1	110	130	2760	115	127	42	8	32	11	58	20	35	60	70
Toute garnie 9 pouces (croûte mince)	421g	860	45	69	20	1	105	130	2250	94	70	23	5	20	8	48	20	30	60	45
Toute garnie 9 pouces (croûte farcie)	658g	1440	68	105	35	1.5	183	200	3640	152	127	42	8	32	11	86	35	35	110	70
Toute garnie 12 pouces (traditionnelle)	872g	1880	82	126	38	2	200	240	4490	187	192	64	11	44	16	100	40	50	110	100
Toute garnie 12 pouces (croûte mince)	747g	1590	79	122	38	2	200	240	3980	166	135	45	9	36	13	89	40	45	110	80
Toute garnie 12 pouces (croûte farcie)	1022g	2280	112	172	58	3	305	340	5740	239	192	64	11	44	16	140	60	50	190	100
Végétarienne 6 pouces (traditionnelle)	259g	460	14	22	7	0.3	37	30	1120	47	63	21	3	12	6	22	10	20	30	30
Végétarienne 9 pouces (traditionnelle)	555g	950	30	46	14	0.5	73	60	2360	98	129	43	7	28	13	44	20	45	60	60
Végétarienne 9 pouces (croûte mince)	430g	660	28	43	13	0.5	68	60	1850	77	72	24	5	20	9	33	20	45	60	35
Végétarienne 9 pouces (croûte farcie)	660g	1230	51	78	28	1.5	148	130	3240	135	129	43	7	28	13	72	35	45	110	60
Végétarienne 12 pouces (traditionnelle)	898g	1550	54	83	27	1	140	120	3980	166	195	65	11	44	19	75	40	80	110	90
Végétarienne 12 pouces (croûte mince)	773g	1260	52	80	26	1	135	120	3460	144	138	46	9	36	16	65	40	80	110	60
Végétarienne 12 pouces (croûte farcie)	1048g	1950	84	129	47	2	245	220	5230	218	195	65	11	44	19	115	60	80	190	90
<b>Sous-marins (sans accompagnement)</b>																				
Co-Vedette® 7 pouces	301g	560	24	37	9	0.5	48	75	1340	56	54	18	4	16	5	32	10	15	30	30
Co-Vedette® 10 pouces	445g	820	36	55	13	0.5	68	115	1970	82	78	26	6	24	7	49	15	20	40	40
Hot Luke® 7 pouces	309g	600	27	42	10	0.5	53	85	1560	65	55	18	4	16	5	34	10	15	30	35
Hot Luke® 10 pouces	433g	820	37	57	14	0.5	73	115	2130	89	79	26	6	24	7	47	15	20	40	45
Jardin de rêves 7 pouces	322g	400	11	17	3	0.2	16	15	1250	52	58	19	6	24	7	20	20	130	30	30
Jardin de rêves 10 pouces	477g	580	17	26	4.5	0.2	24	20	1980	83	85	28	9	36	10	29	35	180	45	45
Club Mikes 7 pouces	312g	600	26	40	5	0.2	26	85	1340	56	52	17	3	12	4	39	6	15	6	25

Menu	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
Club Mikes 10 pouces	462g	910	43	66	8	0.3	42	130	2000	83	75	25	4	16	5	59	10	20	10	35
Superstar® 7 pouces	359g	550	22	34	8	0.4	42	70	1500	63	57	19	5	20	7	34	10	35	30	35
Superstar® 10 pouces	524g	790	31	48	11	0.5	58	105	2130	89	82	27	7	28	10	50	15	45	40	45
Western 7 pouces	306g	440	14	22	4.5	0.3	24	40	840	35	53	18	4	16	6	27	8	20	30	30
Western 10 pouces	462g	660	23	35	7	0.4	37	70	1250	52	77	26	6	24	8	42	10	25	40	35
<b>Poutines et frites</b>																				
Frites (petite)	182g	520	25	38	2	0.1	11	0	55	2	65	22	6	24	0	7	0	0	2	10
Frites (grande)	406g	1150	57	88	5	0.2	26	0	120	5	146	49	13	52	0	15	0	0	4	20
Frites assaisonnées (petite)	182g	520	29	45	2.5	0.1	13	0	1280	53	59	20	6	24	0	7	0	0	2	15
Frites assaisonnées (grande)	406g	1160	64	98	5	0.2	26	0	2850	119	132	44	14	56	0	15	0	0	4	30
Poutine poulet et bacon	524g	1050	64	98	22	1	115	105	1870	78	75	25	6	24	2	51	20	4	50	15
Poutine poulet et bacon (grande - format livraison)	1049g	2100	128	197	44	1.5	228	210	3740	156	150	50	12	48	3	102	40	8	110	35
Poutine steak philly au Saint-Raymond	578g	1100	68	105	24	1	125	115	2170	90	83	28	7	28	3	51	20	4	70	15
Poutine steak philly au Saint-Raymond (grande - format livraison)	1087g	1940	114	175	34	1.5	178	185	3830	160	165	55	13	52	5	80	30	8	80	25
Poutine Superstar®	585g	1040	61	94	21	1	110	105	2430	101	86	29	7	28	4	46	20	20	50	20
Poutine Superstar® (grande - format livraison)	1169g	2080	121	186	42	2	220	215	4860	203	172	57	15	60	9	93	35	40	110	40
Poutine traditionnelle	420g	820	48	74	16	0.5	83	50	1720	72	78	26	6	24	1	29	15	0	50	10
Poutine traditionnelle (grande - format livraison et pour apporter)	840g	1650	96	148	32	1.5	168	100	3440	143	156	52	12	48	2	58	35	0	110	20
<b>Duettos</b>																				
Casserole de fruits de mer (sans accompagnement)	408g	540	27	42	12	0.3	62	180	2460	103	34	11	3	12	8	36	30	8	50	15
Fish & chips avec sauce tartare et salade de kale (sans accompagnement)	360g	1070	76	117	6	0	30	95	1760	73	53	18	2	8	3	33	10	15	6	30
Lasagne classique demie-portion (sans accompagnement)	310g	450	22	34	10	0.3	52	60	1360	57	40	13	3	12	4	28	20	20	30	20
Pizza de la mer et linguini Alfredo avec salade de kale	562g	970	31	48	14	0.4	72	105	2080	87	126	42	7	28	10	42	40	20	50	45
Pizza toute garnie et salade César	368g	720	36	55	11	0.5	58	75	1510	63	71	24	6	24	7	30	80	20	35	40
Pizza toute garnie et spaghetti bolognaise avec salade de kale	561g	940	29	45	11	0.4	57	75	1990	83	122	41	8	32	10	44	30	45	35	50
Poulet marsala (sans accompagnement)	299g	510	35	54	15	1	80	135	730	30	7	2	1	4	2	40	25	8	4	15
Poulet parmigiana (sans accompagnement)	283g	550	29	45	9	0.4	47	125	1620	68	27	9	1	4	2	43	8	0	45	20
Rouleaux bruschettas et linguini carbonara avec sauce arrabiata et salade de kale	615g	1210	61	94	17	0.5	88	70	2450	102	127	42	8	32	11	39	100	25	40	50
Saumon (sans accompagnement)	171g	310	17	26	1.5	0	8	55	1110	46	3	1	0	0	0	31	8	0	2	8
Spaghetti bolognaise et salade César	403g	580	25	38	4	0.1	21	40	1030	43	66	22	6	24	5	21	80	25	8	30

Menu	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>Promo pâtes automne 2018</b>																				
Soupe panais et carottes	242g	110	4.5	7	2	0.1	11	5	560	23	16	5	2	8	7	2	10	2	4	6
Linguine saumon Romanoff	463g	650	25	38	9	0.4	47	100	1570	65	59	20	4	16	3	43	15	10	8	20
Spaghettini pesto Alfredo	513g	780	46	71	14	0.3	72	50	1220	51	72	24	7	28	7	19	60	90	25	25
Duetto cannelloni aux fruits de mer avec salade César	558g	880	52	80	23	1	120	315	2530	105	50	17	5	20	8	51	120	15	80	30
Duetto cannelloni aux fruits de mer avec salade maison	569g	740	37	57	21	1	110	295	2360	98	51	17	5	20	9	50	70	60	80	30
Pennine poulet & brocoli (portion modérée)	381g	520	15	23	6	0	30	60	860	36	66	22	5	20	2	27	25	60	15	20
Pennine poulet & brocoli (portion régulière)	704g	960	27	42	11	0.1	56	95	1430	60	128	43	10	40	5	47	45	130	25	40
Lasagne bolognaise	619g	1000	44	68	20	0.5	103	215	2710	113	87	29	6	24	5	59	50	35	60	45
Moelleux renversé pommes & érable	182g	590	28	43	4.5	1	28	20	410	17	78	26	3	12	54	7	0	6	6	20
<b>Brevages</b>																				
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
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
Boisson gazeuse (Pepsi)	453ml	200	0	0	0	0	0	0	10	1	54	18	0	0	54	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse (Pepsi Diète)	453ml	1	0	0	0	0	0	0	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Menu	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>Desserts</b>																				
Alpes chocolatées	352g	1040	46	71	19	1	100	100	360	15	154	51	5	20	122	10	40	0	15	90
Croustade aux pommes	338g	910	35	54	20	0.2	101	25	390	16	141	47	6	24	84	10	6	4	10	15
Gâteau au chocolat à la ganache	258g	940	65	100	31	2	165	185	770	32	87	29	5	20	59	9	35	15	15	50
Gâteau au fromage	207g	700	35	54	22	0.1	111	40	590	25	75	25	1	4	59	9	15	0	8	6
Gâteau décadence au chocolat	138g	490	27	42	11	0.2	56	25	330	14	58	19	4	16	39	7	10	0	8	6
Fondant au chocolat	172g	550	31	48	21	0.5	108	150	125	5	64	21	2	8	50	7	20	2	6	20
Mille-feuille	128g	380	21	32	11	0.5	58	40	190	8	43	14	1	4	21	3	15	2	2	6
Pizzelato - coulis au caramel	168g	440	14	22	7	0.2	36	50	200	8	74	25	0	0	56	5	0	0	2	2
Pizzelato - coulis au chocolat	168g	410	14	22	7	0.2	36	50	140	6	66	22	1	4	53	5	0	0	0	80
Pizzelato - coulis aux fraises	168g	350	14	22	7	0.2	36	50	120	5	54	18	0	0	45	4	0	30	0	2
Pizzelato - coulis sucre à la crème	168g	420	15	23	8	0.2	41	55	135	6	68	23	0	0	59	4	2	0	4	2
Tarte au sucre	170g	570	25	38	13	0.5	68	110	200	8	84	28	1	4	58	6	25	0	8	20
Tarte au sucre et crème glacée	245g	700	32	49	17	1	90	135	260	11	103	34	1	4	73	7	35	0	15	20
Tiramisu	124g	390	21	32	14	0.2	71	105	75	3	44	15	1	4	36	6	10	2	6	15
Volcan de brownies pour deux	512g	1490	76	117	35	1.5	183	150	620	26	217	72	5	20	169	14	60	0	25	40
<b>Desserts - menu midi</b>																				
Avalanche aux carottes	69g	220	9	14	2	0.1	11	30	115	5	30	10	1	4	19	3	15	2	4	6
Cappucino	57g	200	12	18	3	0.2	16	25	105	4	20	7	0	0	15	2	2	2	2	4
Croustillant citron-lime	52g	130	6	9	3	0.5	18	20	35	1	16	5	0	0	9	2	4	2	2	2
Croustillant yogourt et fruits	50g	140	7	11	3.5	0.2	19	20	30	1	18	6	0	0	10	2	4	2	2	2
Douceur aux pommes	56g	160	8	12	2.5	0.1	13	5	70	3	23	8	1	4	15	1	2	2	2	4
Duo chocolat	62g	200	13	20	4	0.1	21	20	70	3	20	7	1	4	15	1	2	2	2	8

## 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)